



もいもい

令和6年 7月24日

No.10

養護教諭 大場紗知



いよいよ、夏休みが始まります！夏休みを楽しく過ごすには、健康でいることが大切です。けがや病気に気をつけて、たくさん思い出を作ってください。夏休み明けに、元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。



せいかつ

生活リズムをくずさないために

つい遅くまで起きていて、昼と夜が逆転してしまった！なんてことにならないように・・・
夏休みを健康に過ごすコツを6つ紹介 します。

目標 と約束をおうちのひとと話し合っておきましょう。

① お 起きる時間を決めよう！

目標 ★ _____ 時までにおきます。

② 朝ごはんを食べよう！

一日のパワーのもとです。普段、朝ごはんを食べない人は、ヨーグルトや果物など食べやすいものから始めましょう。
水やお茶を飲むのも忘れなでね。

③ 歯みがきをしよう！

ごはんを食べた後は、歯みがきをしましょう。特に、寝る前の歯磨きは丁寧にしましょう。

④ 体をうごかさう！

お昼の暑い時間をさけ、朝や夕方 の涼しい時間に運動すると心 も体 もスッキリします。お部屋の掃除をするのもいいですね。

⑤ ゲームやタブレットはルールを守って使いましょう。

約束 ★ 1日 _____ 時間まで

約束 ★ 使っているのは夜 _____ 時まで

⑥ 決まった時間にふとんに入ろう！

目標 ★ _____ 時までに入ります。

◆◆◆ おうちのかたへ ◆◆◆

夏休み期間中は、学習のためにタブレットを持ち帰ります。タブレットを含むスマホやゲームなどのメディア機器の使いすぎは、心身の健康に様々な影響を与えます。使用時間や使い方についてお子様と相談して、家庭でのルールを決めていただきますようお願いいたします。