刈安 げんきっこ通信 夏休み特別号

令和４年7月20日
刈安小学校
保健室

暑さ、感染症に負けず、楽しく過ごす なつやすみ

- み んな笑顔で九月一日
- す ずしい時間に 勉強、運動、お手伝い
- や くそく守ろう ネットルール メディア時間
- つ づけよう早ね早起き 朝ごはん、歯みがき
- な んどもおさらい 熱中症予防

～夏休み中も規則正しい生活をしよう～

今年も「げんきあっぷカード」を使って、夏休み中の生活をチェックしてください。一度ずれてしまった体内リズムを戻すことは簡単ではありません。「起きる時刻・寝る時刻・メディアの時間」の目標をおうちの人と一緒に決めてください。

～目標を決める時の参考に～

起きる時間

学校がある日と同じ時間に起きることができるといいですね。体内リズムを整えよう。
充実した１日にするためにも、逆算して何時に起きるといいか考えてみてください。

寝る時間

夜10時から２時の間に、熟睡していると成長ホルモンが出て、体を成長させます。

睡眠時間

小学生は9-11時間がすすめられています（米国国立睡眠財団公表2015）。

メディア（テレビやゲーム）使用時間

１日2時間以内、そのうちゲームは30分間以内（日本小児科医会より）。
30分に１回は20秒以上遠くをみる（日本眼科医会より）。
寝る２時間前には、お部屋の電気も暗めにして、テレビなどの刺激的な光を受けないようにして下さい。

夏休みこそ、ゲーム以外の様々な楽しいことを体験するチャンス！