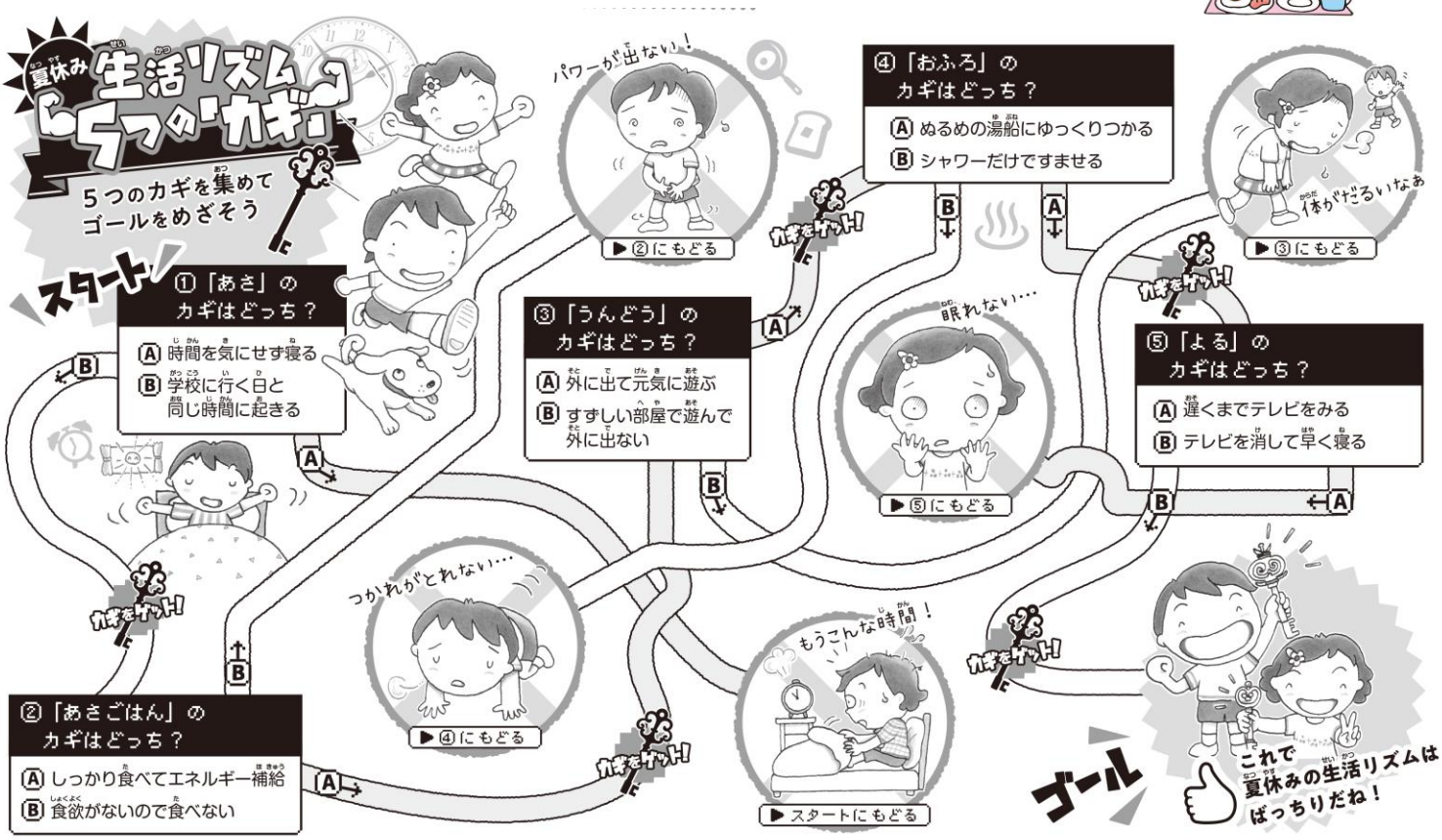
刈安 げんきっこ通信 夏休み特別号

令和元年７月２４日
刈安小学校　保健室

待ちに待った夏休みがいよいよ始まりますね。学校がお休みだからとダラダラ過ごしていると、あっという間に終わってしまいますよ。2学期が始まるとすぐに運動会の練習が始まります。2学期を元気に迎えるために、夏休みも生活リズムをきちんと整えておきましょう。



夏休みこそ早起き。いいことがいっぱい！

・太陽の光をあびると脳や体が目覚めて生活リズムが整う
・朝ごはんが食べられて、排便もスムーズになる
・涼しいうちに宿題や勉強ができる
・自由な時間もたくさんとれる

朝寝坊はもったいないぞ！夏休みこそ早起きして、楽しく健康に過ごそう！

げんきあっぷカードで夏休み中も規則正しい生活習慣！

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もらいます。「起きる時刻・ねる時刻・テレビやゲームの時間」の目標をおうちの人と一緒に決めましょう。夏休みだからといって夜更かしや長時間のテレビやゲームはキケンです！

～目標を決める時の参考にしましょう～

小学生は１日８時間以上の睡眠が必要です（理想は１０時間といわれています）。
メディアの使用は、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）。

スマホ・ゲームのしすぎは危険！

スマホやゲームを長時間使用することで脳の働きが低下することがわかっています。脳の中の「前頭前野」というところに変化が現れます。この「前頭前野」の働きは、考える・発明する、人を思いやる、がまんする、集中するなどがあります。これらの働きが低下していくということです。特に脳の成長段階にある子どもは影響が大きいです。スマホやゲームに費やす時間が長くなればなるほど、脳の働きが低下していっていることを忘れてはいけません！しすぎは危険！ゲーム時間のルール守り、そして、大切な脳も守りましょう。

保護者の皆様へ

明日から長い夏休みに入ります。学校とは違い、時間の制約が少ない中での生活は、生活リズムが乱れ、不規則な生活になりやすいです。「早寝・早起き・朝ご飯・歯みがき」は休み中も基本となります。また、ゲームやメディアの使用時間も心配されます。ご家庭でルールを作るなどし、お子様の生活環境を整えていただければと思います。

以下は、配付物や提出物についての連絡です。ご確認ください。

げんきあっぷカード

夏休み中も規則正しい生活を意識できるように、げんきあっぷカードを用いて毎日の振り返りを行ってもらいます。夏休み中の「就寝・起床時刻、テレビ・ゲームの時間」をお子様と一緒に決めていただきたいと思います。８月６日の登校日に中間確認をします。最終提出日は９月２日です。ご協力、よろしくお願いします。

せいけつチェック表

毎週月曜に行っているせいけつチェックの結果を配付します。チェック表をご覧になられ、お子様と一緒に振り返り、２学期にむけてのコメントの記入をお願いします。９月２日に提出してください。

歯ブラシの持ち帰り

毛先が広がっている物や汚れがついている物は新しい歯ブラシへの交換をお願いします。

歯科治療について

歯科治療が必要なお子様には、通知表渡しの際に担任を通じて、受診勧告再通知をお渡しします。お子様の歯の健康のために、早めの受診・治療をお願いいたします。治療が終了しましたら、受診結果を無くさずに保管され、登校日や夏休み明けに提出してください。

ぞうきん

夏休み明けに１人１枚提出してください。ご準備をお願いします。