

令和元年 7月19日

松波小学校

No.12

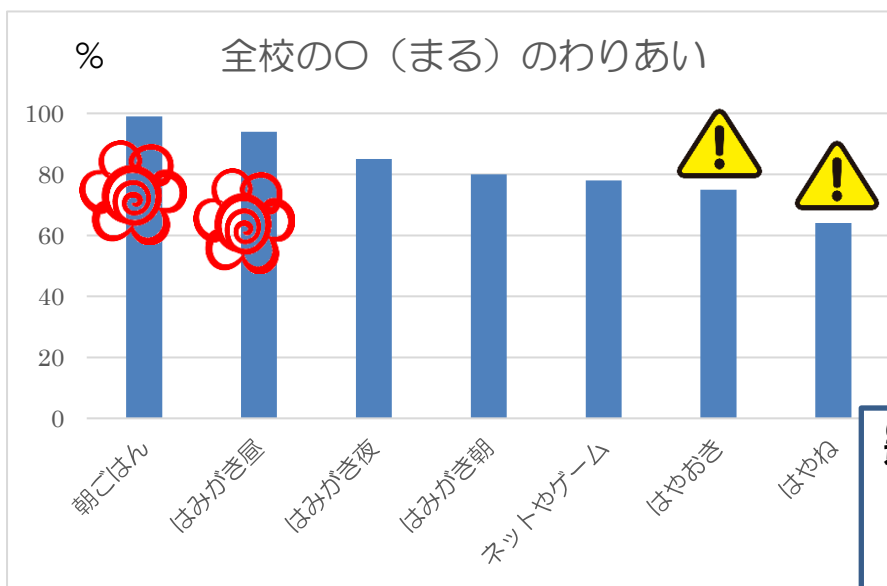
ほけんだより

あしたから待ちに待った夏休み。学校がお休みだからとだらだら過ごしていると、あっという間に終わってしまいますよ。2学期を元気にむかえるために、夏休みも生活リズムをきちんと整えておきましょう。



生活リズムチェック 結果発表

7月8日(月)～12日(金)に取り組んだ結果を発表します。○(まる)が多かった順に、グラフを並べました。このまま続けてほしいこと、気になるところが見えてきましたよ～。



続けること!

- ・朝ごはんを食べる (1日の元気の源!)
- ・食べたらみがく (むし歯は、ねている間にできやすいです。特に夜はていねいにみがこう。

意識すること

- ・ネットやゲームの時間を少しでも短くして、たっぷり睡眠をとる

～児童のみなさんの感想から～



- ★ねむくても、よるのはみがきをがんばりました。(1年生)
- ★はやねをちゃんとできた。はやおきをがんばりたい。(2年生)
- ★ゲームは1時間以内をまもられなかったので、くやしかったです。(3年生)

- ★朝は時間がなくて歯みがきができなかったため、6時に起きるようにしようかな、と思いました。(4年生)
- ★はみがきは全部できたけど、早起きができなかったため、もっとしたい。(5年生)
- ★次からは、ネットやゲームの時間をもう少し短くすることと、早ね早起きをがんばりたいです。(6年生)



～おうちの方からのひとこと～

夏休みにしても、規則正しい生活ができるようにがんばろうね!! (1年生保護者)

テレビ&ゲームは1時間以内にできるようにがんばろう! 早ね、早起きはすばらしい。(3年生保護者)

最近、少しねるのが遅くて起きるのが大変みたいです。早く寝るように頑張りたいです。(4年生保護者)

もう少し、テキパキと頑張ろうね。ファイト!(5年生保護者)

朝早くおきて、時間にゆとりをもって、歯みがきをがんばってほしいです。あとが大変ですよ!! (2年生保護者)



(ネット・ゲームについて) もう少し、もう少しおちてしまうとついつい使いすぎてしまいます。「ここまで」と強く思って使用してみよう。(6年生保護者)

なつやすみ せいかつ

夏休みの生活について



- 熱中症をふせぐために・・・
- ★風通しのよい服を着る
 - ★こまめに水分ほきゅうをする
 - ★ぼうしをかぶる
 - ★日かげや涼しいところで休む
 - ★体調が悪いときは運動をひかえる



- ★早ね早起
- ★冷たいものを食べすぎない
- ★夏休みは治療のチャンス!

長い夏休みが始まります。生活リズムを崩さず、元気に思いっきり楽しめるといいですね。もちろん、勉強も忘れずに! それでは、楽しい夏休みを★

