



令和元年 8月 22日
松波小学校

ほけんだより

No.1 3



なつやす しょうばん はい しゅくだい すす くあい せいかつ
夏休みも終盤に入りますが、宿題の進み具合はどうか？ 生活のリズムはくずれていませんか？ くずれたリズムは、すぐには元にもどりません。今日から起きる時間・寝る時間など、少しずつ学校モードに切り替えましょう。



きそくただ せいかつ つく 規則正しい生活リズムを作る “3ステップ”

- ① 毎朝、決まった時間に起きましょう。
- ② カーテンを開け、朝の光を浴びましょう。
- ③ 朝食をしっかりと食べましょう。



～保護者の方へ～

スクールカウンセラー来校予定

9月は10日(火)、24日(火)

に来校予定です。(学校だよりも記載されます)

★お子さんのこと、自分自身のこと…

悩んでいる方、聞いてみたいことがある方お話しませんか？

★日程等の調整もできますので、相談を希望される方は学校までご連絡ください。

もしや夏ばて？

こんなことが続いたら、夏ばてかも。体調を整える工夫をしましょう。



やる気がでない



ぼうつとしてしまう



げりをしている



すぐ息が切れる



食欲がない



むし歯などの治療はおわりましたか？

おわっていない人、まだ、間にありますよ！

歯ピカ選手権、どれだけ進むかの楽しみですね😊

夏休み生活リズムを上手にキープする5つのカギ

5つのカギを集めてゴールをめざそう

スタート

①「あき」のカギはどっち？

A 時間を気にせず寝る
B 学校に行く日と同じ時間に起きる

②「あさごはん」のカギはどっち？

A しっかり食べてエネルギー補給
B 食欲がないので食べない

③「うんどう」のカギはどっち？

A 外に出て元気に遊ぶ
B すずしい部屋で遊んで外に出ない

④「お風呂」のカギはどっち？

A ぬるめの湯船にゆっくりつかる
B シャワーだけで済ませる

⑤「よる」のカギはどっち？

A 遅くまでテレビをみる
B テレビを消して早く寝る

ゴール

これで夏休みの生活リズムはばっちりだね！

シャキッと早起き！ 3つのコツ

夏休みだからとダラダラ二度寝をしませんか？早起きして、新学期に向け生活リズムを整えましょう。

★ ★ ★ 寝る前は照明を落とす ★ ★ ★

寝る少し前から間接照明などにするとう、脳が「おやすみ」モードになりやすいです。

★ ★ 頭の中で「〇時に起きる」と3回唱えて寝る ★ ★

アラームに頼らず、自分で決めた時間を頭と体に覚えこませてから寝ましょう。

★ ★ ★ カーテンを開けておく ★ ★ ★

脳は光で目覚めます。カーテンを少し開けて朝の日差しを入れると自然に目が覚めますよ。

8/31は野菜の日 夏野菜で元気に！

パプリカ 生のままでもおいしく食べられますが、加熱すると甘みがアップします。免疫力を高めるビタミンCが豊富。
◎肉厚でツヤがあるものがGood。

枝豆 良質なたんぱく質を多く含んでいます。疲労回復にいいビタミンB1も豊富なので、夏バテ予防に。
◎枝付きのほうが香りを楽しめます。

トマト 真っ赤な色の素リコピンには抗酸化作用があり、夏のだるさ解消に効果的です。
◎ヘタがピンと立っていると新鮮な証拠。ずっしりと重たいものがGood。