

ほほえみ

川北町立橋小学校

令和5年7月20日(木)

NO. 4

いよいよ、^{あした}明日からは^{なつやすみ}夏休み!

^{じかん}時間がたくさんあるから...と^{せいかつ}生活リズムをくずしてしまうと、^まあっという間に^お終わってしまいます。

のんびりする^{じかん}時間も^{たいせつ}大切にしながら、^{せいかつ}生活リズムに^き気をつけて、^{こゝろ}心も^{からだ}体も^{げんき}元気にすごしましょう!

充実した^{なつやすみ}夏休みのヒケツは...

生活リズム

1. 朝ごはんはもりもり食べよう

かむことで、^{のう}脳が^め目を覚まし、^{かつどう}活動モードに^き切りかわるよ。
うんちも^で出やすくなって、いいことだらけ!



2. 頭も体もはたらかせよう

^{あたま}頭(脳)は^{ごぜんちゅう}午前中がゴールデンタイム。
^{しやくたい}宿題は^{あさ}朝のうちにやろう。
^{ひる}お昼からは、^{からだ}体が^{かつどう}活動モード!
^{あつちゆうじょう}熱中症にも^き気をつけてね。

3. 「ねる子はそだつ」!ぐっすりねむろう

ぐっすりねむるためのヒケツは...

★ ^{じかんまえ}ねる2時間前からは、^{がめん}画面を^み見ない。

★ ^{へや}ねるときは、^{くら}部屋を^く暗くする

★ ^{ひる}お昼ねしすぎない。



保護者の方へ

おうちの人といっしょによんでね！

保健室からの夏休みの宿題

1. 夏休みげんきっこカード

自分の目標を達成できるかな？夏休みの最後には、ふりかえりの記入をしましょう。
おうちの人からのコメントも書いてもらいましょう。

2. 健康診断後の治療（まだの人）

治療のおすすめカードをもらい、まだ病院へ行っていない人は、早めに行きましょう。
特にむし歯は、悪化することはあっても自然と治ることはありません。

3. 8月31日（木）に元気に登校

どんな夏休みをすごしたか、たくさん聞かせてくださいね。

いしゃ たちばなしょう お医者さんから 橘 小のみなさんへ

耳鼻咽喉科検診が終わりました。

検診が終わった後、酒野先生からこんなメッセージをもらいました。

耳鼻咽喉科医 酒野先生より

近年、アレルギー性鼻炎の子が増えています。

アレルゲンとしては、スギ花粉だけでなく、ダニやホコリ、イネ科の植物など…
特定の季節だけ発症するのではなく、通年性の症状をもつ子もいます。

子ども本人は、くしゃみ・鼻づまりといった症状に慣れてしまって、
生活のしづらさに気付いていない場合もよくあります。

くしゃみや鼻づまりがないか、おうちの方も気を付けて見てあげてくださいね。

