



待ちに待った夏休み！気温が35度以上にもなる厳しい暑さの猛暑日も待ちかまえていきます。暑さに負けないためには普段からの体づくりも大切です。夏休みもいつも通りを心がけて、生活リズムをしっかりキープしていきましょう。

ほけんじょひ
保健室からの提案

自分を知るための
心と体の
自由研究

自由な時間ができる夏休み
は自分の心と体と向き合う
のにもぴったり。ちょっと自分ことを知る時間を
つくってみませんか？

睡眠時間は
何時間がちょうどいい？

ひと
人によってちょうど
いい睡眠時間は異な
ります。
日中に眠くならない
のが目安です。



一日の食事の栄養素、何が多い？
何が足りない？

一日の自分の食事の記
録をつけて、含まれて
いる栄養を調べてみま
しょう。

何をしているときが
一番リラックスできる？

いつものリラックス法
やストレス解消法に加
えて、この機会に新し
いものも試してみまし
ょう。



一日のスクリーンタイムを
調べてみよう

メディアに触れている
時間を調べてみましょ
う。多すぎるな、と思
ったら違うことに挑戦
するチャンスです。



一日に歩いた歩数を
調べてみよう

歩数計のアプリなどで
歩数を記録してみよう。
運動不足になっていた
ら、室内でできる軽い
運動にもチャレンジ。



～保護者のみなさまへ～

子ども達は無事に1学期を終え、元気に夏休みを迎えることができました。ご協力ありがとうございました。以下のことをお知らせします。

★春の定期健康診断結果について

健康診断結果をあゆみ渡し時に配布しましたので、お子さんと一緒にご覧ください。

★医療機関受診おすすめのお知らせ用紙について

各健診で医療機関への受診をおすすめするお子さんと所見はあるが経過観察のお子さんには、各健診後にお知らせを出してあります。医療機関への受診をおすすめするお知らせ用紙を受け取られている方は医療機関を受診し、その結果を記入してもらい、学校まで提出してください。その用紙は学校の記録に転記した後、お返しします。

医療機関に受診し、結果のお知らせをすでに学校に提出くださった方、ありがとうございます。まだの方には、あゆみ渡しの時に、お知らせ用紙をお渡しさせていただきました。ぜひ夏休み中に受診して、お子さんが体を整えて2学期を迎えると良いなと思います。



★お子さんたちが規則正しい生活を送れるよう、ご協力お願いします。

夏休みは生活リズムが乱れやすくなる時期です。毎朝同じ時刻に起床して、朝の光をしっかりと浴び、規則正しい食事と夜の過ごし方を意識することで、体内時計が整います。心身の健康のために、規則正しい生活を心がけ、2学期も元気に迎えられるようご協力お願いします。

