



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とキープしていきましょう。

ほけんしつ 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。ちょっと自分の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？

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。



何をしているときに 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ましょう。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、お子さまが体を整えて2学期を迎えられ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、ご協力をお願いします。

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をお願いします。

