ほけんだより ～夏休み前号～

No.7
令和２年７月22日
珠洲市立直小学校
保健室

もうすぐ夏休みですね。みなさんは、この夏休みにやってみようと思っていることはありますか？今年は夏休みが短いので、計画的に過ごせるといいですね。暑さに負けず、楽しく元気に、いろんなことに挑戦しましょう！

● 夏休みの生活リズムについて

夏休みは、いつ起きて、いつご飯を食べて、いつ寝ても大丈夫だと思っている人はいませんか。たっぷりお昼寝をして、よふかしをして、おやつを食べて、朝はお腹がへらないから食べない…そんな生活をしていると、みなさんの体の中にある時計がずれてしまいます。

時計がずれると、夜はなかなか眠れなくなり、朝もすっきり起きられなくなります。そのため、元気に遊ぶこともできなくなってしまいます。

この時計は、起きる時間で調整されているので、お休みの間もできるだけ普段と同じ時間に起きるのが大切です。夏休み始めの１週間（8/1～8/7）と、終わりの１週間（8/17～8/23）に、「夏休み生活しらべ」を行うので、生活リズムを守って夏休みを元気に過ごしましょう！

テレビやパソコン、ゲーム、スマホなどは、お家のルールを決めて、使うことが大切ですね。

● 健康診断で受診を勧められた人へ

夏休みの間に受診しましょう

健康診断で受診を勧められた人のうち、まだ受診をしていない人は、夏休みの間に受診することをお勧めします。治療は夏休みのうちに終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう！

保護者の皆様へ

●健康ノートについて

健康ノートを配布しますので、お子さんの健康診断の結果や、身長・体重などの成長の様子をご覧いただきたいと思います。また、昨年度３学期は臨時休校の関係で健康ノートを配布することができませんでした。そのため、2～6 年生の保護者の皆様には、昨年度の結果も含めてご覧ください。ご覧になったら、1 年生は表紙の１学期の部分に、2・3 年生は表紙の前年度３学期と今年度１学期の部分に、4～6 年生は健康診断結果（P4、5）の下部に押印をして、学校に提出してください。

なお、歯科検診は２学期に実施する予定です。

締め切りは、
７月２８日（火）です。