

県大会も終わり、いよいよ夏休みに入ります。休みといっても部活動や補習、2年生は職場体験、3年生は高校の体験入学と忙しい夏休みです。「生活リズム」を大事にして、規則正しく過ごしましょう。

## <マイルールを決めて、充実した夏休みを過ごそう>

- 1 **早寝早起き** 朝 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分に起きて、夜 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分に寝る
- 2 **家での役割** \_\_\_\_\_
- 3 **メディアの時間** 1日あたり \_\_\_\_\_ 時間、夜 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分には電源を切る
- 4 **学習時間** 目標 1日 \_\_\_\_\_ 時間

## いい「生活リズム」をつくる4つのヒント

### ①学校に行く日と同じ時間に起きよう!



規則正しい生活はまず早起きから。自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつけられます。

### ②起きたらまずカーテンを開けよう!



眠い朝もカーテンを開けて朝日を浴びると目覚めスッキリ!太陽の光が体を活動モードに切りかえてくれます。

### ③ごろごろしないで、体を動かそう!



昼間に体を動かすとよく眠れます。部活動が無い人は、部屋の掃除や買い物や家の手伝いをして運動量を増やしましょう。

### ④寝る前のスマホはやめよう!



寝る前に布団の中でスマホを触っていませんか?画面の光を浴びるといつまでもリラックスできずに、熟睡できません。

## <むし歯治療&眼科受診を!>



永久歯のおし歯、乳歯のおし歯、歯石のあった人は、夏休み中に治しましょう。そのままにしても治りません。歯医者に通うのが面倒くさい、部活が忙しいなどを理由にそのままにしている人も、時間がたくさんある夏休みがチャンスです。おし歯を治療して、きれいな歯で2学期を迎えてください。今、治療中の人も最後まで通って治しましょう。おし歯だけでなく、視力低下の人も、眼科受診を!!

夏休みは治療のチャンス



始業式は元気な顔を見せてください

