



いよいよ夏休みが始まります。いつもはいけないところに出かけたり、おうちでゆっくり過ごしたり…いろいろな予定があると思います。

『早ね・早起き・朝ご飯』を合い言葉に、体調を整えて、精いっぱい楽しんでくださいね。2学期に、元気いっぱい、成長いっぱいの皆さんに会えるのを、楽しみにしています！



7 今月のテーマ

「夏休み、〇〇に気を付けよう！」

① 生活習慣に気を付けよう！

十分な睡眠を取ろう

朝決めた時間に早起きをすると、朝から頭のスイッチが入り、一日を元気に過ごせます。また、夜も自然に眠くなります。寝るのが少し遅くなくても1時間遅いくらいの時間には起きるようにしましょう。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、寝ている間に足りなくなったエネルギーや栄養を補給して、1日のスタートを切るために必要です。毎日、しっかり食べましょう。



毎日体を動かそう

外遊びなどで体を動かすと、骨や筋肉が強くなり、夜もぐっすり眠りやすくなります。体を動かす前と後は、水分をしっかり取りましょう。



② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ に気を付けよう！

長い夏休み、特にすることもなく、とりあえずゲームや動画…な～んて、もったいない！せっかくの夏休みなので、ぜひ「現実世界」でなにか挑戦してみたり、楽しみを探してみましょ♪

テレビやゲームをやるときには、時間を決めましょう。他にも…

- ① 目と画面との距離は、30cm以上離す。
- ② 30分に一回は、20秒以上目を離す。
- ③ 寝る1時間前からは使わない。(眠れなくなって、せっかくの夏休みを楽しめなくなるかもしれません。)



③ 暑さに気を付けよう！

毎日暑い日が続きます。学校と同じように、暑すぎる日にはできるだけ涼しいところで過ごす、こまめに水分を取るなど、熱中症に気を付けましょう。ニュースなどで暑さの予報を見て、持ち物を工夫できるとよいですね！



防ごう 子どもの熱中症

子どもの熱中症を防ぐポイント

- 水筒を持ち歩かせ、のどが渇く前に水分を取らせる
- 通気性が良く、汗をよく吸う服を着せる
- 帽子をかぶらせる
- 日陰や室内でこまめに休ませる



保護者の皆様へ ～ 健康診断後の受診をお願いします ～
夏休みこそ、医療機関の受診や治療のチャンスです。
健康診断で要受診のあった方は、ぜひ医療機関を受診してください。

