

はっぴー 夏休み号

上勝町立上勝小学校
保健室
2023/7/20

暑い日が続いていますね。みなさん、心と体は元気ですか？いよいよ明日から夏休みです。長い休みを利用して、普段できないことにチャレンジするのもいいかもしれませんね。9月1日に全員揃って始業式を迎えられるよう、健康と安全には十分気をつけて素敵な夏休みにしてくださいね。



早ね・早おきをしよう

早ね・早おきは、健康の基本です。学校がない日も普段通りの時間に寝たり、起きたりするようにして、リズムを崩さないようにしましょう。

必ず朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日を元気に過ごすためのパワーの源です。バランスのよい朝ごはんを食べて、勉強も運動も全力で頑張れるようにしましょう。

テレビやゲームは時間を決めよう

テレビやゲームは、使いすぎたり使い方を間違えたりすると、健康に大きな悪影響を与えます。おうちのひととルールを決めて、適切に使えるようにしましょう。

適度に運動をしよう

毎日だらだら、ごろごろしていると、肥満や体力低下の原因となります。毎日少しでも体を動かして運動不足を予防しましょう。

水分をしっかりとりよう

外にいるときだけでなく、家にいるときも、プールに入っているときも熱中症になることはあります。のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。



「夏休み生活チェックシート」について

保健室からの宿題として、「夏休み生活チェックシート」を出しています。毎日取り組んで、夏休み中も健康的な生活を送りましょう。

《やりかた》

- ①寝る時間や起きる時間、ゲームやテレビの時間の目標を決める。(おうちのひとと相談しましょう)
- ②おうちの人から応援メッセージを書いてもらう。
- ③目標が達成できたら、色をぬる。

●8月22日の登校日に提出●

保護者のみなさまへ

子どもたちの夏休みの課題として、「夏休み生活チェックシート」をお配りしています。夏休み中も規則正しい生活を維持し、心身共に健康な状態で2学期を迎えられるようにすることを目的としています。保護者のみなさまには、「おうちの人からの応援メッセージ」の欄に子どもたちへの励ましの言葉のご記入をお願いしたいと思います。保護者のみなさまからの励ましは、子どもたちのやる気を引き出したり、目標達成に向けての原動力となったりします。お手数をおかけしますが、ぜひご協力をお願いいたします。

夏休み中も子どもたちの健康面で気になることがあれば、学校へ連絡をいただければと思います。保護者のみなさまも、体にはお気を付けてお過ごしください。