

4月から約4か月、皆さん頑張りましたね。明日からは夏休みです。3年生は受験勉強、1、2年生は部活動などがあると思いますが、体も心もリフレッシュできる時間になると良いですね。

～健康で充実した夏休みにするために～

合言葉は・・・『**ストロベリーアイス**』



ストレスをためない



夏休みは、趣味に時間を使ったり、普段できないことに挑戦してみたりして、**心も体もリフレッシュ**しましょう！元気なときに、ストレス解消方法をいくつかリスト化しておく、ストレスを感じたときに、自分に合った解消方法を使うことができます。

ロング睡眠

「次の日も休み」と思うと、つい夜遅くまで起きていたくなりますが、**23時まで**には寝ましょう！睡眠は、心身の疲労回復だけではなく、集中力や記憶力が上がったり、体の免疫力が上がったり、良いことがたくさんあります。

しかし、「ロング睡眠」だからと言って、お昼近くまで寝ることはやめましょう。朝は毎日、決まった時間に起きることで、体内時計が整い、夜はぐっすり眠れるようになります。



べんりな SNS 要注意



友だちと顔を合わせる機会が減る夏休みは、スマホを通してのやり取りが増えたり、お出かけ先で写真を撮ることが増えたりしますね。友だちにメッセージを送るとき、SNS に写真を投稿するとき、送信ボタンを押す前に、**必ず一度立ち止まりましょう**！相手が傷つかないか、個人が特定される写真ではないかなど、よく考えましょう。

朝ごはんを毎日食べよう



朝ごはんは**一日の元気の源**です。朝ごはんには、排便をうながしたり、肥満を防いだりするなどの効果もあります。ロング睡眠で、すっきり目覚めて、朝ごはんタイム！

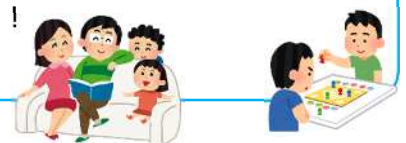
1日30分は体を動かそう

ずっと涼しい部屋にいと、夏バテや熱中症になりやすくなります。朝にラジオ体操、夕方に散歩など、**涼しい時間に体を動かしましょう**！水分補給は忘れないでくださいね！



スマホ(メディア)は計画的に使おう

家で過ごす時間が長くなる夏休みは、電子メディアの使用時間も長くなります。電子メディアは**2時間まで**にして、**メディア以外のことをして過ごす時間**を作りましょう！この夏休みを機会に、新しいことに挑戦してみるのも良いですね！



夏休みの過ごし方は自分で決めることができます。

ぜひ、自分の力で、健康で充実した夏休みにしてくださいね★
9月に皆さんの元気な姿が見られることを、楽しみにしています！



保護者の方へ

健康診断の結果、病院受診が必要なお子さんには、「受診勧告のお知らせ」を配付しています。
病院に受診していただき、夏休み明けに「受診報告書」の提出をお願いします。



歯並びやかみ合わせなどで気になることがある場合は、かかりつけ歯科医や矯正歯科を標榜している
歯科医療機関へご相談ください。なお、歯科医療機関によっては、相談料が発生する場合があります。
事前にご確認ください。

また、おぎの歯科医院（院長：荻野 弘一 先生）においては、学校歯科医師のため、無料でご相談
にのっていただけます。ぜひ、ご相談ください。 TEL：0565-58-0648 休診日：木曜、日曜、祝祭日