

# ほけんだより

はきのしょうがっこう

ほけんしつ

れいわ4年7月20日

にち

あした

たの

なつ やす

## 明日から楽しみな夏休みです

いよいよ楽しみにしていた夏休みが始まります。長い夏休みの間には、ついつい生活リズムがみだれ、夜ふかしや朝寝ぼうになってしまることがあります。一度生活リズムがくずれてしまうと、もとにもどすのが大変です。きそく正しい生活を心がけ、楽しく、健康的に夏休みをすごしましょう。

### 生活リズムをくずさないためには…

- ◎まずは早起きからはじめよう！…朝の太陽の光をあびれば眠気もスッキリ！
- ◎朝ごはんを欠かさずに食べよう！…1日を元気にスタートさせるエネルギー源です
- ◎昼間は元気につらだを動かそう！…からだを動かすと夜はぐっすり眠れます



みんなが病気をせず、  
元気に楽しい夏休みを  
すごせますように…



予告

夏休みの最後の5日間、8/27～8/31に「健康アップ！生活習慣チェックカード」を行います！5つの項目（早寝・早起き・運動・メディアチェック）の生活点検をしながら生活リズムの立て直しをはかります。詳しくは次号で！

## はみがきカレンダーがんばりました

6月の1ヶ月間、はみがきカレンダーをつけました。朝と夜、しっかりみがいていた子がたくさんいて、うれしかったです。みがいた後は、スッキリ、ピカピカ、キュッキュッ…と気持ちよくなつたと思います。どうでしたか？みんなの感想を紹介します。

- いつも、はみがけたから これからもずっとしっかりはみがきます。(1年女子)
- むしばにならないように、これからもはみがきをしっかりしたいです。(1年男子)
- はみがきカレンダーのおかげできれいにみがけたので 来月からも、もっときれいにみがきたいです。(3年女子)
- 夜しかはみがきができなかつた日もあつたから 来月からは朝と夜とどつともみがけるようにしたいです。(3年女子)
- 1カ月が長かつたけど ちゃんとはみがきできた。来月もちゃんとみがきをします。(4年男子)
- 夜、ねむくてみがけなかつたときがあつたので、ねむくてもがんばってはみがきをしたいです。(4年女子)
- 前までは、よるしかしてないときが多かつたけど、今は朝とよるはみがきをしている。(5年男子)
- やってみてこれからも続けようと思いました。(6年男子)
- しっかりみがいたら けんこうにすごせることが分かつた。(6年女子)



カレンダーをつけることで、きづいたこと、わかつたことがたくさんあつたようですね。これからも、はみがきを習慣づけて、むしばのない生活をおくりましょう！

ねつ ちゅう しょう

ちゅう い

## 熱中症に注意しよう！

予防すれば、熱中症はふせげます！！

水分をこまめにとて、楽しい夏休みを過ごしましょう！

