豊岡市立八代小学校　　令和５年７月１１日発行

ほけんだより

８月４日（金）のお祭りに向けて太鼓の練習をよく頑張っていますね。

皆さんの姿を見て、練習の成果が発揮できたらいいな、

夏休みを楽しく過ごせたらいいなといつも思っています。

元気に夏休みを過ごすためのコツをお伝えしますね！

１、起きる時間と寝る時間を決めましょう。

「毎日同じくらいの時間に寝たり起きたりしたほうが心も体も元気に過ごせる」というお話を皆さんにしましたね。

その理由は「（　　）が整うから」でした。

（　）に入る言葉をおうちの人に教えてあげてください。　※答えは学校内に掲示してありますよ。

↓起きる時間、寝る時間をおうちの人と決めて記入しましょう。

毎日

朝　　時　　分までに

ふとんから出る。

夜　　時　　分までに

ふとんに入って電気を消す。

※9時台にはふとんに入りましょうね。

２、熱中症に気をつけましょう。

3、下を読んで気をつけて生活してみてくださいね。

【も】 健康診断で歯の病気・異常が見つかった人は、夏休みが受診のチャンスです。
【う】 夏の強い日ざしは帽子や長そで・長ズボン、日やけどめでしっかりガード。
【す】 便利な一方、思わぬトラブルも。おうちの人といっしょなら安心ですね。
【ぐ】 「おそねおそ起き」は体調をくずしやすいです。お休みでもふだんと同じ時間に。
【な】 熱中症はいつでもどこでも起こります。いつも『予防』を心がけましょう。
【つ】 食べたいだけ、飲みたいだけとっていると、おなかの調子をくずします。
【や】 好きなものにかたよっていませんか？　食事は3食、栄養バランスよく。
【す】 朝や夕方は少しすごしやすいので、その時間帯をうまく使って宿題や軽い運動を。
【み】 深くない、流れがおだやかと思っていても…。必ずおとなの人といっしょに。

保護者の皆様　最近、子どもたちから夏休みを楽しみにしていることをよく聞かせてもらいます。その度に、元気に楽しく過ごせたらいいなと思います。元気に生活するには規則正しい生活を送ることが大切であることを、掲示物や保健指導で子どもたちに伝えています。その中で体内時計についても触れました。脳に体内時計があることを伝えると、驚いて興味を持ってくれた子どもたちもいました。

夏休み中に大きく生活習慣を崩さないようにするためにも
<u>夏休み前の今の時期から、起きる時間寝る時間を決めて生活していただけるとありがたいです。2学期のはじめに睡眠チェック表を1週間記入します。親子で相談して決めていただいた起きる時間、寝る時間を活かせたらいいなと思っています。</u>

1学期、たくさんのご協力を賜り
本当にありがとうございました。