

ほけんだより

No. 6 令和6年7月24日

出雲崎小学校 保健室

なつやす ととの 夏休み、リズムを整えよう!

☆^{げんき}元気に^{なつ}夏を^の乗り切^のるためのポイント

◎^き決まった時刻に^ね寝て、^き決まった時刻に^お起きる

^{まいにち}毎日、^{おな}同じ生活^{せい}リズムで^す過ごすことは、^{わたし}私たち人間が^{にんげん}元気に^{げんき}生きていく上で、^{たいせつ}大切なことの一つです。^{なつやす}夏休みだからといって、^{おそ}遅くまで^お起きていたり、^{ひるちか}昼近くまで^ね寝ていたり・・・ということがないようにしたいですね。^{がっこう}学校がある^{とき}時と同じ時刻に^ね寝て、^お起きる生活を^{こころ}心がけてください。



◎^{しよく}3食^たしっかり^く食べる

^{なつやす}夏休み^{ちゆう}中も、^{あさ}朝・^{ひる}昼・^{よる}夜の3回の^{かい}食事を^{しよくじ}しっかりとるようにしましょう。^{あつ}暑いから^{つめ}と、^た冷たいものばかり^い食べていると、^{いちょう}胃腸の^{ちようし}調子が^{ととの}整いにくくなり、^{たいちようふりよう}体調不良^{げんいん}の原因になってしまいます。



◎^{べんきよう}勉強は^{あさ}朝のうちに

^{しゆくだいとう}宿題等の^{べんきよう}勉強は^{けいかくてき}計画的に進めるようにしたいですね。^{べんきよう}勉強は^{あさ}朝起きて、^{のう}脳^おが^{すつきり}すっきりしているうちに^お終わらせてしまうのがおすすめです。



しんがた ちゅうい 新型コロナウイルスに注意!

^{ひと}なるべく人が^{おお}多く^{あつ}集まる^{ばしょ}場所
には^い行かない!



^{たいちよう}体調が悪い^{わる}時(せきが出る、
^{いた}のどが痛い)は^{マスク}マスクを!



^{そと}外から^{かえ}帰った^{あと}後、^{しよくじ}食事の前、^{まへ}トイレの^{あと}後の^て手洗いを^{わす}忘れずに!



保護者の方へ

落ち着いていた新型コロナウイルスですが、全国で感染者の数が増加しています。出雲崎小学校では感染者はいませんが、夏休みで出かける予定もあると思います。これまでどおりの感染対策をよろしくお願いいたします。



きゆうしよくよう も 給食用のマスクを持てきましょう



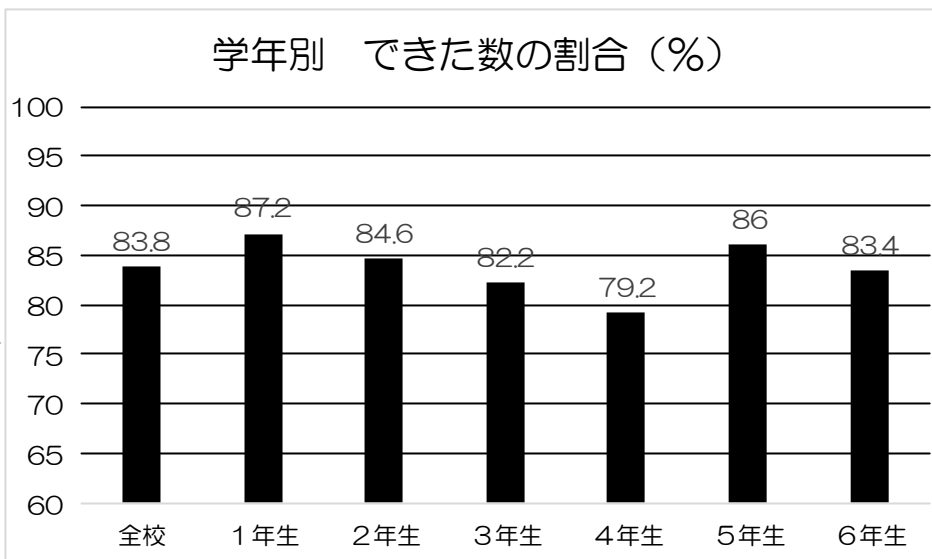
マスク着用については、個人の判断になっていますが、衛生上、給食の準備時は、給食当番も、当番以外の児童もマスクを着用するきまりになっています。気温が上がり、マスクをはずす児童が増えてくると同時に、給食用のマスクを忘れてくる児童も増えてきました。ランドセルの中等に、給食用のマスクを用意していただきますよう、ご協力をお願いいたします。マスクの素材は、布でも不織布でもかまいませんが、清潔なものを持たせてください。

第1回ハッピーライフウィークの結果をお知らせします

6月6日(木)～6月12日(水)まで、第1回ハッピーライフウィークを実施しました。声かけや目標の設定など、取組へのご協力、ありがとうございました。

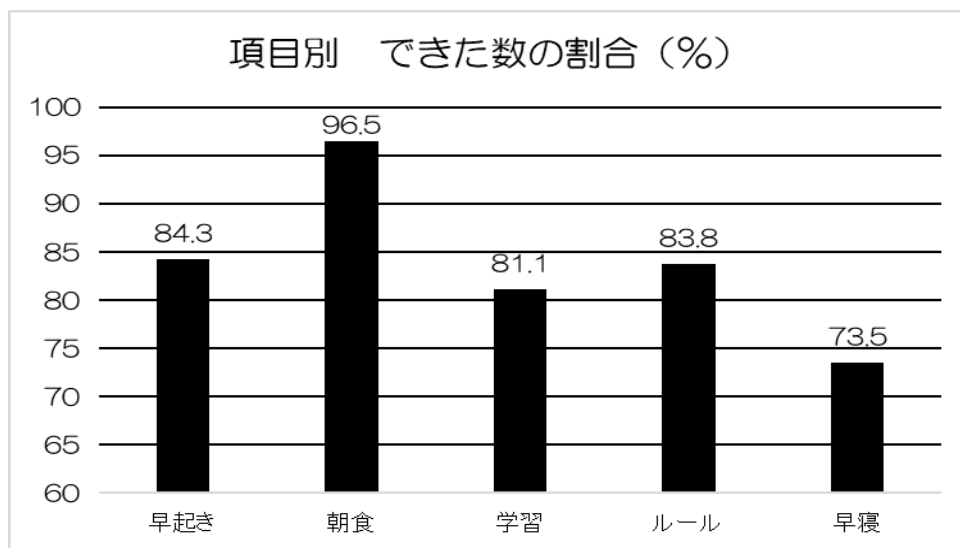
全校	83.8%
1年生	87.2%
2年生	84.6%
3年生	82.8%
4年生	79.2%
5年生	86%
6年生	83.4%

おおむね80%を達成できました。さらに高めていけるようご協力をお願いいたします。



早起き	84.3%
朝食	96.5%
学習	81.1%
ルール	83.8%
早寝	73.5%

早寝・早起きをすることにより、生活リズムが整いやすくなります。早寝・早起きの習慣づくりにご協力をお願いいたします。



お子さんのよい変化をたくさん見付けて教えてください、ありがとうございました。小学生の規則正しい生活リズムを習慣化するには、ご家族の協力が欠かせません。昨年度に引き続き、目標の時刻に就寝できなかった子が多かったです。子供にとって特に「睡眠」は、心身の発達や発育の基本です。子供たちが憧れる大谷選手や金メダリスト、トップアスリートたちは、最高のパフォーマンスのために睡眠を最も大切にしています。東大に入学した学生を見てみても、しっかりと睡眠を確保して、健康的な生活を送っていたほうが合格者に多いようです。また「朝起きる時刻を一定にする」ルールを設けていることが特徴でした。そんな話をしながら、もう一度年齢にあった就寝時刻を設定し、守れるように生活を見直していただければと思います。

第2回は9月19日(木)～25日(水)です。よろしくお願いいたします。