

ほけんだより

No. 6 夏休み号
発行：R5年7月20日(木)
北上小しょうがっこう ほけんしつ

きょう たいがくがき きゅうりゅう じゅうじつ
今日で第1学期が終了しました。充実け
時間を過ごした人にとっては、大きく感じたのでは
ないでしょうか。4月から、どんなことが「できる
ようになったのか、どんなことをかえらしたのか...
そんなことを振り返りながら、心も体も休めてくださいな。

夏休みがスタート!

いよいよ夏休み! 楽しく過ごすためには、健康でいることが第一! 生活リズムを
意識するために、4つの「スイッチ」に気を付けて!!

①早寝は早起きのスイッチ!

早く寝ること、
次の日の朝は
スッキリ目覚める
ことができます!
夏休みの夜更かしは
生活リズムをくずして
しまうので注意!

②朝ごはんは体のスイッチ!

起きたばかりの体は、
エネルギーが足りません!
バランスの良い食事
で体のスイッチをオンに
しましょう。夏休みの
予防やお通じのためにも
大カです。

③運動は早寝のスイッチ!

日中に体をたくさん
動かすことは、夜の質の
高い睡眠につながります。
「暑くて外はちょっと...」とい
う人は、ユーチューブの室内で
できるダンスや筋トレ動画に
挑戦せよ!!

④メディアは遅寝のスイッチ!?

テレビやゲームの
画面から発せ
られている「ブルー
ライト」は、睡眠
を促すホルモン
である「メラトニン」の
分泌をじゃまして
しまいます。メディアの
日常は必ず家族でルールを作り、守り
ましょう。

1. 8月の保健開会

7/24 (月) ~ 31 (月) プール開放日
☆みんなでプールに入って体を動かそう☆

31 (月) プール水検査②
☆学校薬剤師 生田先生がいらっしゃいます☆

8/29 (火) 身長・体重・視力測定
2校時 3・4年生 体育着の半そで・半スポン、
3校時 1・2年生 めがねを持っている人は
4校時 5・6年生 めがねも忘れずに!

受診のお願い

学校での健康診断で所見のあった児童には「受診のお
ねがい」を配付しております。夏休み中に治療をして
いただきますようよろしくお願いいたします。受診報告書
は、第2学期始業式に、担任までご提出ください。