



いよいよ夏休みが始まります！海やプール、川、キャンプに行く予定を立てている人もいるのではないのでしょうか。ですが、夏休みを楽しむためにもみなさんに気をつけてほしいことがあります。

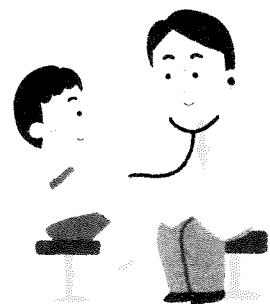
どんなことが思い浮かびましたか？夏休みを楽しむための合言葉は「なつやすみ」です。合言葉を意識して、楽しい思い出がいっぱいの夏休みを過ごしましょう^_^

な

おしておこう調子や具合のよくないところ

学校の健康診断の結果で気になることがあった人、体の調子が悪い人は、夏休みのうちに治しておきましょう。

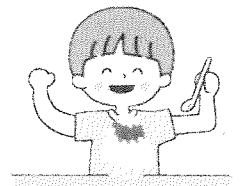
また、虫歯がなかった人も、歯医者さんに行って歯や口を見てもらうことが大事ですよ。



つ

めたいものはほどほどに

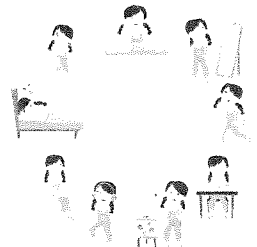
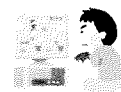
暑い日が続きますが、冷たいものの食べ過ぎには注意しましょう。おなかの調子が悪くなったり、夏バテがひどくなったりします。



や

りすぎない ゲームやネット

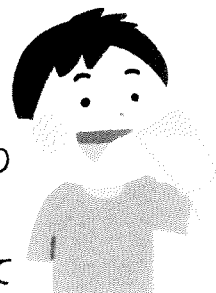
休みの日は、ダラダラとゲームをしたり、ついテレビやYouTubeを見過ぎたりしていませんか？おうちでのルールを決めることや、1日のスケジュールを立てておくことがおすすめです。



す

いぶん、塩分をとって熱中症予防

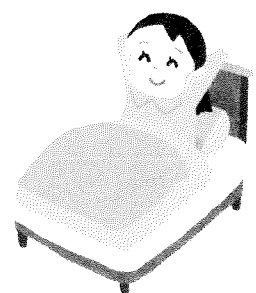
動いたときや、外に出たときだけでなく、こまめに水分をとりましょう。汗をかいたら塩分をとることも大切です。朝起きたとき、ご飯のときなど水分をとるタイミングを決めておくといいですよ。



み

ださない 生活リズム

学校があるときと同じように、「早ね早起き朝ごはんプラス運動」の生活を心がけましょう。



夏休みは自分の心と体のことを
知るチャンス！
気になることをやってみよう！

夏休みでズレてしまった体内時計 リセットするには？

夏休み中に生活習慣が不規則になってしまった、あるいは昼夜逆転してしまったなんていう人もいるかもしれません。一度ズレてしまった体内時計を元に戻すにはコツが必要です。

① 太陽の光を浴びる

まずは朝、学校に行く日と同じ時間に起きて、カーテンを開けて太陽の光を浴びます。



② 朝ごはんを食べる

特に糖質とたんぱく質がオススメ。一日の体の調子が整いやすくなります。欠食せず三食しっかりとるのも大切。



③ 軽い運動をする

布団に入る1～2時間前にストレッチなどの軽い運動をすると、睡眠の質が上がります。ただし、激しすぎる運動はNG。



学校が始まるまでに体内時計をリセットしておきましょう！

体調をととのえて、
元気に2学期をむかえよう！

すてきな夏休みに
なりますように



はみがきカレンダーについて

1,2年生ははみがきを習慣づけるため、3～6年生ははみがきができているか振り返り考えることを目的としています。夏休みもしっかりとはみがきをして、健康な歯と口にしましょう。

はみがきカレンダーは、新学期の9月1日に担任の先生に提出してください。



自分を 心と体の 研究

自由な時間ができる夏休みは自分の心と体と向き合うのにもぴったり。ちょっと自分のことを知る時間をつくってみませんか？

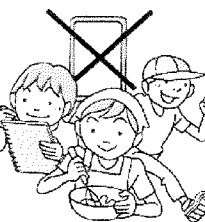
一日の食事の栄養素、何が 多い？何が足りない？

一日の自分の食事の記録をつけて、含まれている栄養を調べてみましょう。



一日のスクリーンタイムを 調べてみよう

メディアに触れている時間を調べてみましょう。多すぎるな、と思ったら違うことに挑戦するチャンスです。



睡眠時間は 何時間がちょうどいい？

人によってちょうどいい睡眠時間は異なります。日中に眠くならないのが目安です。



何をしているときが 一番リラックスできる？

いつものリラックス法やストレス解消法に加えて、この機会に新しいものも試してみましょう。



一日に歩いた歩数を 調べてみよう

歩数計のアプリなどで歩数を記録してみましょう。運動不足になっていたなら、室内でできる軽い運動にもチャレンジ。



保護者の方へ ～夏休みの生活リズムについて～

学校生活に元気にスムーズに戻るために、夏休み後半になったら、生活リズムを整えるよう、お子さんへの声かけをお願いします。

たとえば、早寝早起きのリズムに切り替え、朝ごはんやトイレタイムなどの習慣にも気をつけてください。

リズムを整えるには、1週間～10日ほどかかると言われています。お子さんの心や体に負担がかからないよう、早めに取り組みを始めてください。

