

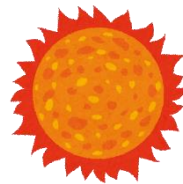
令和5年7月 7日発行  
横浜市立根岸小学校  
校長 杉山真理子  
養護教諭 阿部 涼子

夏休みまで、残すところあと2週間となりました。新しい学年になってすでに3カ月、慣れない環境での生活、新しいことへの挑戦、日々たくさん活動し子どもたちもだいぶ疲れが出てきていることでしょう。また、疲れや連日の暑さからか体調を崩すことも増えてきたようです。

長い長い夏休みは、普段できないことに挑戦することができる機会ではありますが、無理をしすぎずにゆったりと過ごし、エネルギーを蓄える時間も大切にしていだければと思います。

## 7月の保健目標

### 規則正しい生活をしよう



学校が休みになると、学校があるときと生活のリズムが変わる人も多いと思います。生活リズムが崩れると、「熱中症になりやすくなる」「風邪をひきやすくなる」「リズムを立て直すのが難しく、学校が始まった時につらい」「注意力が下がりけがをしやすくなる」など体や心にたくさんの影響があります。毎日毎日整ったリズムで過ごすことはなかなか難しいかと思いますが、こまめにお子さんと生活を見直し、心も体も元気に過ごしてほしいと思います。

早起きや生活のことについて、お子さんと一緒にお読みください。

## 早起きのススメ



いよいよ夏休み。「休みのときぐらい夜更かして、朝は好きだけ寝ていたい～」なんておもっていませんか？ でも、早起きして太陽の光をたっぷり浴びると、体内時計がリセットされます。すると、体がスツキリ

と目覚めます。また、体温やホルモンなどのリズムも整えられるので、一日中、元気に過ごせます。さらに、夜は早めに眠くなるというよい生活リズムも身につきます。

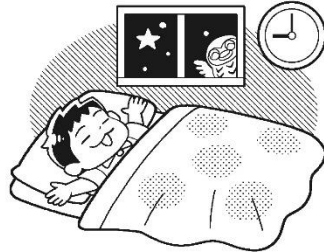
早起きすると、時間に余裕が生まれることも魅力です。読書やウォーキングをしたり、朝食をゆっくり食べたり、さわやかな朝の時間を楽しみましょう。

# 夏を元気に過ごすコツ

夏休みが終わったときに元気で会えるように、生活のしかたに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

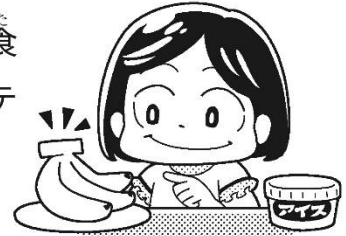
## すいみんリズムをくずさない

早起き早ねを  
すると、朝から元気に  
過ごせます。



## 冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食  
べていると、夏バテ  
しやすくなります。



## 冷ぼうは設定温度に注意

設定温度が低くな  
り過ぎないように注  
意して、冷ぼうを活  
用しましょう。



## ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインター  
ネットは、時間を決  
めて使いましょう。



## 水遊びは大人といっしょに

子どもだけの水  
遊びはとても危険  
です。必ず大人と  
行きましょう。



## 悪いことへのゆうわくに注意

軽い気持ちでした  
ことが、大きな事件  
や事故につながるか  
もしれません。



© 少年写真新聞社 2023

## 保護者の方へ

☆夏休み明けに2回目の計測があります。詳しい日程は学校だより・学年だよりをご覧ください。

☆「受診のおすすめ」が手元にありまだ受診されていない方は、夏休みは受診のチャンスにもなるかと思えます。受診されましたら、夏休み明けに受診報告書をご提出ください。

☆夏休み中に大きなけがや病気をされたなど、健康上ご心配なことがございましたら、担任もしくは養護教諭までお伝えください。