



～なつやすみ号～

いよいよ、夏休みのスタートです。夏休みを楽しく過ごすためには、元気がいちばん大切です。けがや病気に気をつけて楽しい思い出をたくさん作ってください。8月25日の始業式にみなさんに会えることを楽しみにしています。

なつやす  
夏休みのあいことば！



あさ・ひる・よるバランスよく！  
栄養バランスのよい食事を三食しっかり食べましょう。



まいにちの歯みがきですっきり！  
むし歯や歯肉炎の予防のために歯みがきをしましょう。



つめたいものは、ほどほどに！  
冷たいものの食べすぎは腹痛や下痢、夏バテのもとです。



けがや事故には気をつけて！  
危険なところに近づかず、落ち着いて行動しましょう。



さいしょに決めよう量と時間！  
おやつをダラダラ食べるのはやめましょう。



なつの病気を予防しよう！  
熱中症、感染症、夏かぜは規則正しい生活や手洗いで予防します。



にっちゅう活動、夜は睡眠  
すいみんは、心と体を休める大切な時間です。



いつも清潔、気持ちよく！  
汗をふいたり、着替えをしたり、お風呂でしっかり体を洗いましょう。



ちやうせん  
ノーマディアに挑戦しよう！

夏休みは、夜遅くまで楽しいテレビ番組を見たり、長い時間ゲームをやったりしてしまう人もいます。そうならないために、もう一度確認しましょう！！

- ① 見たいテレビ番組をチェックする。チェックしたもの以外はだらだら見ない。
- ② テレビやゲームなどの時間を決める。  
おうちの人と相談しよう！（メディアは1日2時間までが理想です）



めくひやう  
目標：テレビやゲームをする時間を  時間以内にします。

- ③ テレビやゲーム以外の楽しみを見つける。  
（例えば、読書、外で遊ぶ、家族と話すなど。夏休みは、お手伝いがおすすめです！）

わたし ぼく たの  
私・僕の楽しみは  です。

**寝る時間を決めて、生活リズムを作りましょう！**

1学期に行ったヘルシートライで、裏磐梯小学校の子どもたちはメディアの使用時間が長いことと、寝る時間が遅いことがわかりました。毎日を元気に過ごすためには、十分な睡眠をとることがとても大切です。

夏休みも1・2年生は**9時まで**、3・4年生は**9時30分まで**、

5・6年生は**10時まで**に寝るようにしよう！

**睡眠でこころとからだのメンテナンス**



**うらしょうげんきカレンダー夏休み**

夏休みを元気に過ごすために、「うらしょうげんきカレンダー」に挑戦してもらいます。早寝・早起き、メディア、運動・お手伝い、歯みがき、野菜をもりもり食べることができたら、それぞれのマークに色を染めます。ぜひ、予定や、やることを書いて、カレンダーのように活用してください。夏休みの最終日に反省や感想を書きます。また、おうちの人にアドバイスと、夏休みを元気に過ごすことができたかどうか、記入してもらいます。8月25日に担任の先生に提出してください。

※ 新型コロナウイルス感染症について首都圏を中心に感染が続いている状態です。夏休みも毎日の検温と記録をよろしくお願ひします。

**保護者の皆様へ**

新型コロナウイルス感染症の影響で、休校や学校行事の縮小などがあり、何よりお子さんの健康面についてたくさんの不安や心配のあった1学期でした。学校生活にも慣れてきたところで、夏休みです。生活リズムが乱れないよう、休み中も、お子さんへのお声がけをお願いします。そして、新型コロナウイルス感染症の予防に努めつつ、子どもたちが、様々なことに挑戦し、充実した夏休みを過ごすことができるといいですね。2学期には、少し背が伸びたり、日に焼けたりして、心も体も成長した子どもたちに会えることを楽しみにしています。

健康診断の結果、受診が必要と判断されたお子さんは、早めに受診し、治療することをお勧めします。なお、治療が済みましたら、2学期にその旨学校へお知らせください。

**最終日の忘れ物**

