



がっき はじ 2学期が始まります!

やく げつかん なつやす お たくさん おも て つく
約1か月間の夏休みが終わりましたね! 沢山の思い出を作ることができましたか??
ほけんからは『コロナと虫歯に負けるなカード』を宿題として出しました。てあら
はみが けんこう なつやす す たくさんいろ め ひと
い、歯磨きをして健康な夏休みを過ごせたいでしょうか。沢山色塗りをできた人には
ひょうしょうじょう たの
表彰状があります! お楽しみに! ^^

なつやす あ げんき とうこう 夏休み明け、元気に登校するためのポイント!

あさお たいよう ひかり あ ①朝起きたら、太陽の光を浴びる

たいよう ひかり あ たいないどけい あさはやく
太陽の光を浴びることで、体内時計がリセットされて、朝早く
お 起きられるようになります。休みの日に遅くまで起きていた人も、
あさ ちゃんとして太陽の光を浴びて、生活リズムを正しましょうね!



あさ た ②朝ごはんを食べる



いち はじ ちようしょく ちようしょく た からだ めざ
1日の始まりは朝食からです。朝食を食べることで体に目覚ま
しのスイッチが入ります。水分、塩分補給は熱中症の対策にもなり
ます。急いでいるときでも、少しでも、少しでいいので何か食べてくるように
いそ しまししょう!

すいみん ③睡眠をしっかりとる

なつやす あいだ つぎ ひ よてい おそ お
夏休みの間、次の日に予定がないから遅くまで起きてゲーム
をしていた・・・なんて日はありましたか?? すいみん みだ
せいかつ いっき くず おそ ね くせ
生活リズムは一気に崩れてしまいます。遅く寝る癖がついてしま
った人は、早く起きることから意識しましょう!



④寝る直前のスマホ、ゲームやテレビはひかえる



なぜ寝る直前のスマホやゲームをひかえたほうがいいのか…これには理由があります！スマートフォンやゲーム機からは眠りを浅くしてしまう光が出ています。これによりぐっすり眠ることができなくなってしまう。早く寝たのに朝すっきりしなかったり、寝た気がしなかったりするの、もしかすると寝る前のスマホやゲーム、テレビのせいかもしれませんね。

生活リズムを整えて元気に学校生活を送りましょう！！

保護者の皆様、運動会に向けて引き続き熱中症対策をお願いします！

水分補給の準備



運動会の練習も始まります！水筒を忘れてたり、水分の量が足りなかったりしないようお願いします。体調不良を引き起こすこともあるので、必ず十分な水分を持たせてください！

涼しい服装



暑さに合わせて服装も変えましょう！風通しのよい素材や半そでを着用させてください。

2学期の保健行事

- 2測定 全学年
身長、体重の測定をします。
- 視力検査 全学年
両目がよく見えているかの検査をします。
- 歯科指導 1年、4年（10月予定） 6年（12月予定）
学校歯科医さん、歯科衛生士さんに歯を健康に保つ為の話をしていただきます。



2学期もどうぞよろしくお願いたします！

なにか学校生活でお困りのことがございましたら、気軽にご相談ください。