

野の花



保健室からの宿題

生活リズムを守ろう！

寝る時間
低学年 9時00分
高学年 9時30分

〇起きる時間
全校 6時30分



むし歯などの治療をすすめよう！

パワーアップカードを書こう！

7月と8月の欄にそれぞれ1日ずつ記入します。

お家の方にコメントを書いて頂きましょう。2学期始業式に提出します。

*書き方は裏面にあります。

7,8月の保健目標: 規則正しい生活をして
夏を元気に過ごそう

いよいよ明日から夏休みですね！自由な時間がいっぱいの毎日。長野県の夏はあつという間です。この夏にしかできないことを楽しんで下さいね！そのためには、元気でいることが大切です。生活リズムを崩さないように気をつけて、充実したお休みにして下さい。2学期の始業式には、67人全員の元気な顔が見られることを楽しみにしています。よい夏休みになりますように！



8・9月の保健行事予定

8月31日(木)	身体測定(4, 5, 6年生)	つめは伸びて
9月1日(金)	身体測定(1, 2, 3年生)	いないかな？

生活リズム

の
乱れを
なんとかしたい！
と思ったら

自由な時間がいっぱいの夏休み。つい遅くまで起きていて、昼夜逆転の生活になってしまう人もいます。「生活リズムの乱れを何とかしたい」と思ったら、こんなことを実行してみてください。効果が期待できますよ。

1 早起きをしよう
毎朝同じ時刻に起きる習慣を。
午前7時までには起きよう

2 朝日を浴びよう
朝の光が生活リズムを整えてくれます

3 朝ごはんを食べよう
朝食は、脳や体の目覚めを助けてくれます

4 夕食は寝る3時間前までに食べるのが理想
それ以降の夜食は控えめに

5 眠る環境を整えよう
眠る前は、なるべく早い時間にテレビやスマホをやめて、リラックス

6 決まった時間にベッドに入ろう
起きる時間から逆算して、寝る時間を決めよう。遅くなりすぎると熟睡できにくくなります

7 睡眠時間は短おらず、長おらず

必要な睡眠は、小学生では10時間、中学生では9時間、そして高校生で8.5時間。でも個人差もあるので、日中に眠気のない自分の睡眠時間を見つけよう

1学期
はんかち・ティッシュ調べ
パーフェクト賞！

いつも清潔なハンカチとティッシュを身につけていようね！

【1年生】

らおとさん、はるちかさん
みなみさん、がくさん

【2年生】まさとさん

【3年生】ゆうりさん、
ゆうさん、れおんさん、
こいのさん、そらさん、
かなさん、みおさん

【4年生】

わかさん、みゆうさん
さきさん、ゆうさん

【5年生】さんさん、

かいりさん、じんさん、
わかさん、もえさん、
はるとしさん、いとさん

【6年生】

あゆかさん、れんさん
みゆうさん、れいこさん
さくやさん、えいきさん



夏は忘れずに水分補給 プラス 塩分 !!

軽い脱水症状のときは、まだのどがかわいた感じがしません。のどがかわく前に水分補給をしましょう。

