

## 元気いっぱい、楽しい夏休みに！！

もうすぐ夏休みです。学校が休みでも、からだのリズムはいつも同じです。いつもと同じ時間で生活しましょう。また、汗がたくさん出る季節です。体を清潔にし、疲れをためないようにして、けがや病気に気を付けて楽しい夏休みをすごしてくださいね。夏休み明けには、元気な顔で、またみなさんに会えるのを楽しみにしています。



### ◎ 夏休みを健康にすごすために ◎

- ☆ 早寝・早起きをしよう！
- ☆ 1日3食、きちんと食べよう！
- ☆ 朝・昼・夜の3回、歯をみがこう！
- ☆ 目にやさしい生活をしよう！  
(テレビ、ゲームの画面を1時間見つめたら、10分は目を休ませよう)
- ☆ 体をうごかさう！
- ☆ 手洗い・うがいをしっかりしよう！



### いきいきキッズに変身 大作戦 夏休み最後の1週間の生活チェック

7月21日から夏休みに入ります。夏休みの最後1週間に「いきいきキッズに変身 大作戦」で睡眠、食事、歯みがき、排便、運動など自分の生活をチェックします。

規則正しい生活を心がけ、体の調子を整えて元気に2学期を迎えられるようにしましょう。起きる時刻と寝る時刻をお家の人と相談して決めて、きちんと守るようにしましょう。寝る時刻は、低学年は夜9時、中学年は夜9時30分、高学年は夜10時まで寝るがのぞましいです。

最終日にふりかえりを書いて9月1日(金)に提出してください。

実施期間：8月25日(金)から8月31日(木)まで

※ 期間中、保護者の確認(サイン)をよろしくお願ひします。

### ～ 7月の児童の様子 ～

溶連菌感染症と夏風邪の一つであるヘルパンギーナの報告はありましたが、その他の感染症の報告はありませんでした。しかし、発熱や咳、のどの痛みで欠席する児童や、咳が長引いている児童も見られました。子供がかかりやすい感染症が同時流行していますので、こまめな手洗い、うがいを心がけましょう。

# へんしん だいさくせん いきいきキッズに変身 大作戦

9月 1日(金) 提出

ねん 年      くみ 組      ばん 番      なまえ 名前 (      )

- 夏休みの最後の1週間に取り組みましょう。
- できたら「○」、できなかったら「×」をつけましょう。

		8/25 きん (金)	8/26 ど (土)	8/27 にち (日)	8/28 げつ (月)	8/29 か (火)	8/30 すい (水)	8/31 もく (木)	
あさ	あさごはんをたべた								
	かおをあらった	みほん							
	は 歯をみがいた								
ひるごはんをたべた									
ひる	べんきょう 勉強をした								
	うんどう 運動をした								
	よるごはんをたべた								
よる	おふろに入った (シャワーをあびた)								
	は 歯をみがいた								
	うんちをした								
てあらい・うがいにきをつけて すごした									
保護者のサイン									

## 【ふりかえり】

◎がんばったこと

☆これからがんばること

【保護者記入】 夏休み中の大きなけがや病気、感染症等ありましたら御記入ください。