



7月に入ってから、気温・湿度ともに高い日が続いています。7月の生活リズムチャレンジには、しっかりと取り組めましたか？夏は暑さや湿度が原因で、体調がわるくなる人が増えます。元気に夏をすごすためにも生活リズムをととのえることはとても大切です。また、もうすぐ夏休みが始まります。夏休みも元気にすごせるように生活リズムをくずさないようにしましょうね。事故やけが、病気などしないように安全に気をつけて生活しましょう。



なつをけんこうにすごすめの 3つのポイント



① はやね・はやおき・あさごはん

…小学生には毎日9～10時間くらいのすいみんがが必要です。
毎日9時までにはねよう！

朝ごはんは一日の元気のもとになります。あまり食べたくない人もスープやヨーグルトなどの食べやすいものを食べるようにしましょう！

② あさ・ひる・よる いちにち3しょく しっかりたべよう

…きまった時間に食べよう！すききらいせずに、なんでもバランスよく食べよう！

③ こまめに すいぶんをとろう

…のどがかわいていなくても、家の中にいるときも、お茶やお水をのもう！
運動のときや、外に遊びに行くときは、すいとうを持って行ってね！

保健室からの

夏休みの宿題です！

せいかつりずむ ちゃれんじ 生活リズムチャレンジ

夏休みの最後の週、8月27日(月)～31日(金)に、生活リズムチャレンジがあります。7月にしたときと同じように、5日間するようにしましょう。3～6年生の人は、夏休みの生活の振り返りもできるといいですね。

生活リズムチャレンジシートは、おうちのひとからのコメントを書いてもらい、

9月3日(月)に担任の先生に忘れずに提出してくださいね。



保護者の方へ

ご多忙の中、生活リズムチャレンジにご協力いただき、ありがとうございます。今後の生活指導、保健指導に活かさせていただきたいと思っております。

8月の生活リズムチャレンジは8月27日(月)～31日(金)となっています。子どもたちが健康に夏休みを過ごすことができるよう、ご協力をお願いいたします。

また、春の健康診断で医療機関への受診が必要となっている場合は、夏休みを利用して医療機関を受診していただきますよう、お願いいたします。