



あした 明日から、みなさんが楽しみにしていた夏休みが始
 まりますね。34日間のとても長いお休みです。み
 なさんは、どのように過ごす予定ですか。楽しい予
 定がたくさんだと思いますが、いつもと違う生活の
 ときは、体調をくずしやすくなります。ぜひ、体調
 に気を付けて、素敵な夏休みを過ごしてください！

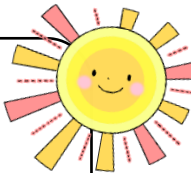


夏休みも『良い生活習慣』で過ごそう！

34日間の夏休み、とても楽しみです。長いお休みを元気で楽しく過ごすためには、学校に来ている時と同じで、「良い生活習慣」が重要になります。御前崎市の小学生共通目標を振り返ってみましょう。長いお休みは、つい夜ふかしをしてしまったり、メディアをたくさん使ってしまったりがちです。家族みんなで意識をして、良い生活習慣を心がけていきましょう。

また、前回の長期休み（春休み）明けの生活リズムカードでは、このような反省がみられました。

- ☆休みだと思うと寝るのが遅くなるので、早寝をもっと頑張りたい。
- ☆ゲームやテレビの時間が長くなってしまった。もう少し減らしたい。
- ☆休み明けにかぜをひいてしまった。休み中から生活に気を付けたい。
- ☆給食がないから好きなものばかり食べていた。好ききらいをなくしたい。
- ☆「早寝早起き朝ごはん」をいつも家族で守れている。



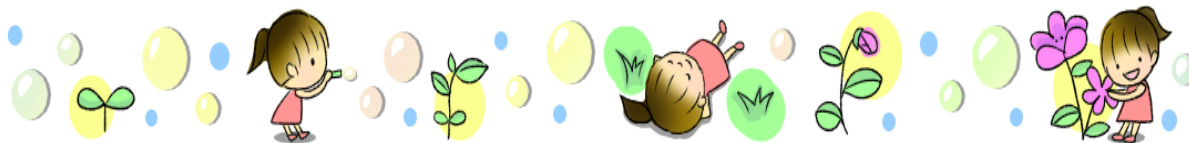
長期休み中に「早寝早起き朝ごはん」と「メディアの時間と使い方」を意識できていた人は、長期休み明けもすっきり学校生活にうつることができているようです。体にとっては休日でもいつもと変わらない1日です。自分の健康のために「良い生活習慣」で毎日を過ごせると良いですね。

おぼえてあるかな？



御前崎市小学生共通目標

- ① 小学生に必要な睡眠時間（9～10時間）をとる。
- ② 寝る1時間前にはメディアの使用をやめる。
※メディアとは・・・PC、iPad、chromebook、スマートフォンなどの電子機器のこと
- ③ 毎日同じ時刻に寝て同じ時間に起きる。





「生活習慣病を予防しよう！」～4年生・保健指導～

7月8日（火）に4年生対象の保健指導を行いました。「生活習慣病を予防しよう」という内容で、御前崎市役所から保健師さんと栄養士さんに来ていただきました。6月に生活習慣病検診（血液検査）を受けた4年生は、「自分は健康な血なのかな・・・」とドキドキしている様子もみられました。

保健師さんからは「健康であるためには、運動や睡眠が非常に大切であること」、栄養士さんからは「健康であるための食事の大事なポイント」をおしえていただきました。血管モデルや、実際に食べ物に含まれている砂糖の量を目にした4年生は、「え～！？」と、とても良い反応で、最後まで真剣に学ぶことができました。



おうちのかたへ



御前崎小学校では、大きな事故や感染症の流行なく、夏休みを迎えることができます。保護者の皆様が、お子さんの健康安全に御配慮くださっているおかげです、ありがとうございます。夏休み中も、熱中症や感染症等の危険がありますので、ぜひ御家庭でお子さんの心身の健康について、見届けをお願いいたします。

① 治療のすすめについて

4～6月に実施した健康診断において、受診が必要で、まだ「治療のすすめ（治療勧告書）」を提出されていない御家庭へ「治療のすすめ」を再配布させていただきました。夏休みはまとまった時間がとりやすく、受診をするには非常に良いタイミングです。まだ受診が済んでいない御家庭は、ぜひ夏休み中に受診をお願いいたします。また、「治療のすすめ」は必ず学校へ御提出ください。

② 出欠席等の報告について

夏休み明けも引き続きキューベルをご利用ください。毎回のお願いにはなりますが、「欠席・遅刻」のみではなく、詳細な理由（熱は何度で症状がどういった様子か、なんの病院へ行くのか、診断名等）を御入力ください。「家庭の都合」の場合は、どのような用事なのか、児童の所在がどこなのかを大まかで良いので御入力ください。（祖母に預けているため磐田にいる、家族旅行で大阪に行く、親戚の送迎に同行する等）