



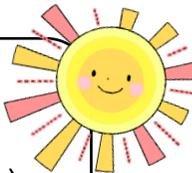
あした 明日から、みなさんが楽しみにしていた夏休みが始まりますね。35日間のとても長いお休みです。みなさんは、どのように過ごす予定ですか。楽しい予定がたくさんだと思いますが、いつもと違う生活のときは、体調をくずしやすくなります。ぜひ、体調に気を付けて、素敵な夏休みを過ごしてください！



夏休みも『良い生活習慣』で過ごそう！

35日間の夏休み、とても楽しみですね。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。



- ☆休みだと思っていると寝るのが遅くなるので、早寝をもっと頑張りたい。
- ☆メディアの時間が増えてしまった。気を付けたい。
- ☆休み明けに体調をくずしてしまった。休み中から生活をしっかりしたい。
- ☆これからも生活リズムがくずれないようにしたい。
- ☆「早寝早起き朝ごはん」をずっと守れている。



長期休み中も「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18日(木)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の池田さん、栄養士の吉田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。

池田さんからは「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」、吉田さんからは「健康であるための食事の大事なポイント」を教えてくださいました。健康に関するグラフや、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、受診が必要な児童へ「治療のすすめ(治療勧告書)」を配付させていただいています。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

夏休み明けより出欠席報告の方法(アプリ)が変更になります。詳細については、後日お知らせがありますので、そちらを御確認ください。今まで通り、「欠席・遅刻」のみではなく、詳細な理由(旅行に出かける、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等)を御入力ください。