



生活

## いい「リズム」をつくる 4つのヒントを紹介!

### 1 ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう



**規** 則正しい生活は、まず早起きから! 自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつくれるよ。

### 2 ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう



**眠** い朝もカーテンを開けて朝日をとり込めば目覚めスッキリ! 太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

### 3 ヒント 体をこまめに動かすクセをつくらう



**昼** 間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。

### 4 ヒント 寝る前のスマホはやめよう



**寝** る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな? 画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。

## や くそくしよう! スマホやゲームの使い方。

自由な時間が増える夏休みだからこそ、自分のために、時間を有意義に使ってほしい。スマホやゲームの使い方について、夏休み前に決めておきましょう。



そばにあると、つい使いたくなっちゃう...

- 使う時間：1日 時間
- 勉強時間には見ない(鞆にしまう/預ける)
- SNSには他人の悪口を書かない、関わらない
- SNSに書き込む前に、一呼吸、見直する
- スマホを使いながら歩かない、ゴロゴロしない
- 知らない人からの誘いは断る
- 個人情報はどういうものか、家族で話し合う
- 有料のものは、家族で使い方を相談する



# 暑い夏、水分補給はこまめにしよう!



暑い夏は、汗を大量にかくので、体の水分が不足し、脱水症になることがあります。脱水症とは、水分と塩分(電解質)が失われた状態をいいます。

## スポーツをする人必見! 運動中の効果的な水分補給法

### 運動前



水を飲む  
コップ1杯ほどの

### 運動中(休憩中など)



のどが渴いたと感じたらこまめに水分補給

### 運動後



大量の汗をかいた後は、少量の塩分・糖分を含む水分を補給する

汗と一緒に水分が失われるため、運動をするときには水分補給が欠かせません。

## 保健室からの連絡

★9月のスクールカウンセラー来校日は、**5日(火)・19日(火)**です。

\*相談したい人は、担任の先生または保健室まで連絡してください。

## ～保護者の方へ～



### ★夏休みは治療のチャンス!

歯科検診後、むし歯の治療がまだ済んでいないと思われるお子さまにお知らせのプリントを再度配布しました。また、その他受診が必要な健診結果については、個別にプリントを配布しています。ご家庭で様子を見られ、お休みを利用して受診されることをお勧めします。

### ★『定期健康診断結果』について

この保健だよりと一緒に『定期健康診断結果』を配付しています。お子さまの発育や健康の状態をご理解いただき、健康の保持増進に活用していただくものです。必ずご確認ください。

確認後、押印をされて、夏休み明け(8月30日)に学校へご返却ください。

※3年生は、返却の必要はありません。