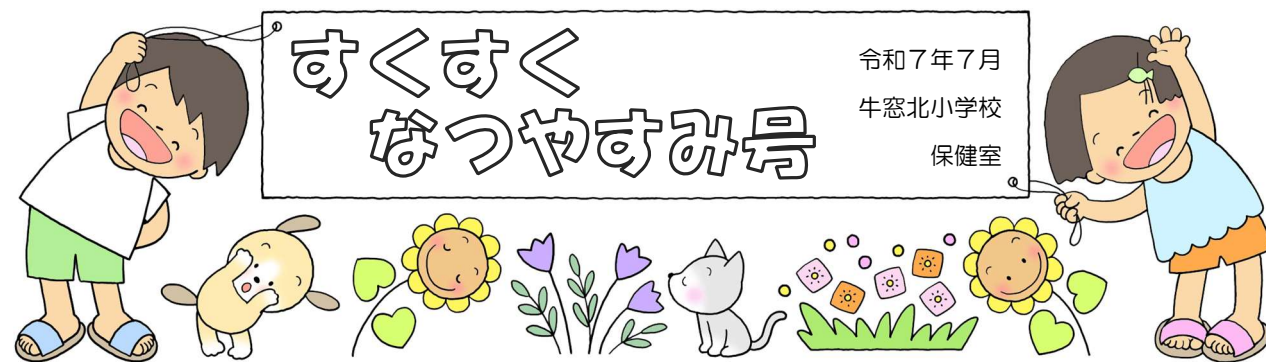




いよいよ、なつやすみがはじまりますね！健康に気をつけて楽しいなつやすみにしてください。どんななつやすみだったか、またお話を聞かせてくださいね。2学期にみなさんの元気な顔を見るのをとても楽しみにしています。



なつやすみを **元気にすごし**
気持ちよく2学期をおかえるための合い言葉

ひかり・くらやみ・そとあそび

保健室では、「きのうの夜、なかなか眠れなかった」「ねぶそくで、頭が痛い」という声をよく聞きます。ぐっすり眠って元気になるための合い言葉を紹介します。「ひかり・くらやみ・そとあそび」です！

ひかりをあびよう

太陽の光をしっかりあびると、セロトニンという物質が体の中でつくられます。セロトニンは、ぐっすりねむるために必要な「メラトニン」の材料になります。



ねる前は暗くしよう

夜、ぐっすり眠るためには「メラトニン」が必要です。でも、ねる前にテレビやゲームをして、たくさんの光をあびると、メラトニンがでにくくなり、なかなか眠れなくなります。



ひるま 屋間に外で遊ぼう

太陽の出ている屋間に外であそぶことで、太陽の光をしっかりあびることができ、からだがほどよく疲れるので、ねむりやすくなります。



夏を元気に過ごす㊙㊙

夏休みが終わったときに元気で会えるように、生活のしかたに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

すいみんリズムをくずさない

早起き早ねを
すると、朝から元気に
過ごせます。



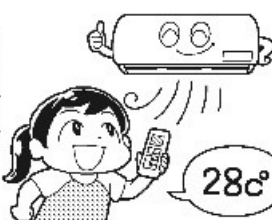
冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食
べていると、夏バテ
しやすくなります。



冷ばうは設定温度に注意

設定温度が低くな
り過ぎないように注
意して、冷ばうを活
用しましょう。



ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインター
ネットは、時間を決
めて使いましょう。



水遊びは大人といっしょに

子どもだけの水
遊びはとても危険
です。必ず大人と
行きましょう。



悪いことへのゆうわくに注意

軽い気持ちでした
ことが、大きな事件
や事故につながるか
もしれません。



© 少年写真新聞社 2023

保護者の方へ

〈夏休み健康がんばりカードについて〉

1学期の終業式に、夏休み健康がんばりカードをお配りしています。長期休業中は生活リズムが乱れやすいです。元気に2学期を迎えられるよう、生活チェックへのご協力をよろしくお願いします。なお、このカードは9月1日（月）の始業式の日に担任へ提出してください。

〈9月の保健行事について〉

9月1日（月）始業式の日、身体測定と視力検査があります。体操服のズボンと、必要な人は眼鏡の準備を忘れないようにお願いします。
髪の毛が長い人は、頭の上でくくらないようにしてください。

