

げんき! 7月

館林市立第一小学校
ほけんだより 7月号

もうすぐ、みなさんが楽しみにしている、夏休みがやってきます。充実した夏休みを送るために、規則正しい生活を心がけましょう。2学期を気持ちよくスタートするためにも、夏休み中の生活リズムも大切です。2学期に元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。

なつ やす
夏休みこそ **早起き。** **いいこと**が **いっぱい!**

太陽の光を浴びると、脳や体が
目覚めて生活リズムが整う

朝ごはんが食べられて、
うちも出てすっきりする

涼しいうちに宿題や勉強ができる

自由な時間もたくさんとれる

朝寝坊はもったいないです。夏休みこそ早起きして、楽しく健康に過ごしましょう!



知っていますか! ? ペットボトル症候群

暑くなると水分補給が欠かせなくなります。冷たいジュースや炭酸飲料、スポーツドリンクなど清涼飲料水が飲みたくなると思いますが、しかし、清涼飲料水をたくさん飲んでしまうと、水分だけでなく糖分も取り過ぎてしまいます。その結果、血液中の糖分が増え、急性の糖尿病を発症してしまうこともあります。これがペットボトル症候群です。

日常の水分補給は、水や麦茶がおすすめです。スポーツドリンクはスポーツの際や暑い中で活動した際に飲むようにしましょう。

夏休みは自由に飲み物が飲めると思いますが、飲み過ぎにはきをつけましょう。





夏休み中の生活チェック

○規則正しい生活をしっかり身につけ、からだの調子を整えて、元気に2学期が迎えられるよう、**夏休み最後の1週間を「元気アップ!カード」で生活チェック**をしてください。(夏休み前に配布します。)

○「元気アップ!カード」の裏面が**歯みがきカレンダー**になっています。寝る前に歯みがきができたら、その日付の歯に色をぬってください。いろいろな色を使って楽しみながら色ぬりして、できた日の合計を書いてください。全部できて、きれいに色塗りがしてあった人のカレンダーを校内に掲示します。

※夏休み最終日に、自分と家の人の感想を書いて、始業式の日を持ってきてください



ワクワク・ドキドキしよう



夏休みは、どうすごしますか?せっかくの長いおやすみだから、興味のあることや好きなことをトコトン追求してみてもはどうでしょうか?運動をしたり、楽器を弾いたり、読書をしたり、何かに夢中になって心がワクワク・ドキドキすると、きっと毎日が楽しく、充実するはずです。すると、「こんなに集中できた!」「今までできなかったことができるようになった!」と自分でもビックリする成果があるかもしれません。さあ、ワクワク・ドキドキの日々を楽しみ、新しい自分に出会ってみましょう!



夏休みにどんなワクワク・ドキドキの体験をしたのか、2学期が始まったら、ぜひ教えてください。



1学期があっという間に終わろうとしています。4月に赴任して、一小の子はどんな子かな?とドキドキしていましたが、あいさつがしっかりとでき、明るく元気で、先生はみなさんからたくさん元気をもらいました☆元気いっぱいしっかりとあいさつのできる1・2年生、友だちが体調不良だと保健室へつれてきてくれる友だち思いの3・4年生、下級生の面倒をみてくれるとても頼りになる5・6年生。そんな一小の子との2学期からの学校生活も先生は楽しみです。保健室からみなさんの学校生活を応援しています。

夏休みは時間があります。いろんな経験をすること、そして、健康診断で受診のおすすめが配布されたみなさんは、お医者さんに行き、治療をすませてきてくださいね。元気に2学期をスタートするためにとっても大切です☆夏休みも健康で楽しい毎日になりますように☆☆

