



ほけんだより

7月

家庭数 No. 5

夏休み前号

さいたま市立

岩槻小学校

令和3年7月19日

ついに夏休みがはじまります。みなさん、夏休みにやりたいことはたくさんあります。昨年度よりも長い期間お休みとなりますが、「できないこと」「がまんすること」は未だに多いかもしれません。しかし、「新しい生活様式」のもと、手洗い、うがい、マスクの着用などの基本的な感染症予防を行いながら、「うれしいな」「楽しいな」と思えるように工夫して過してください。

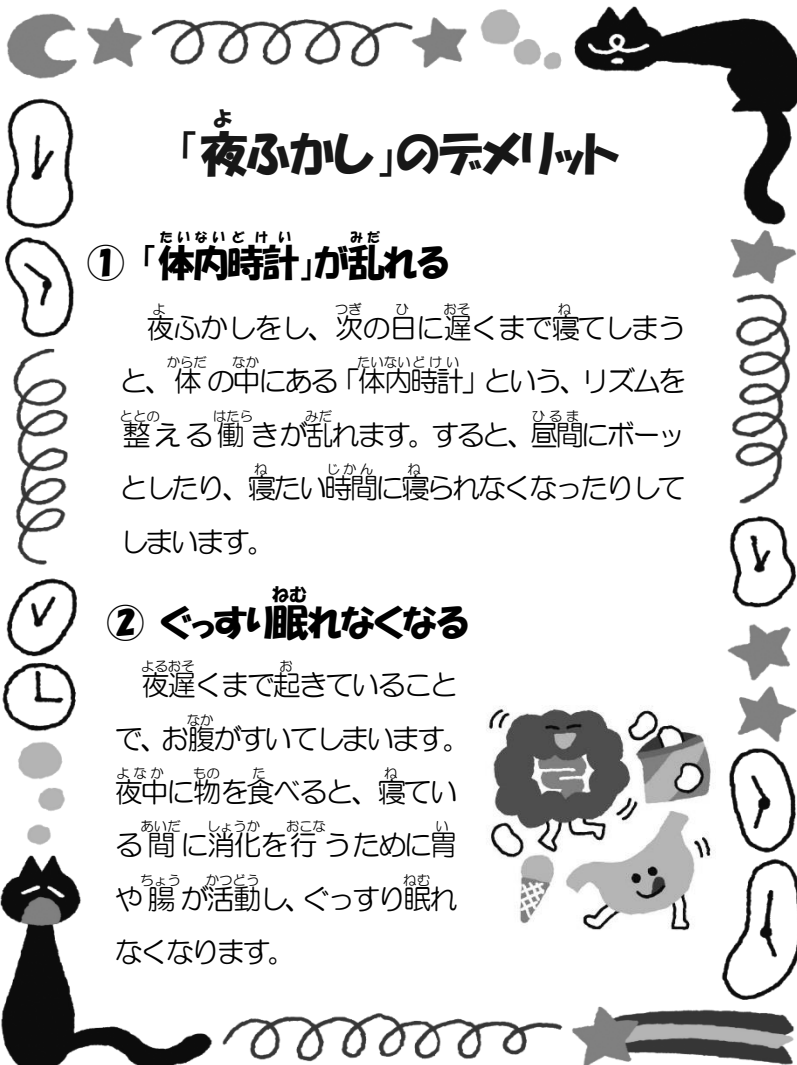
毎日の検温を忘れず、体調管理をしっかりと行い、元気に2学期をむかえられるようにしましょう。

はやね

はやお

げんき

早寝・早起きで元気いっぱい!



「夜ふかし」のデメリット

① 「体内時計」が乱れる

夜ふかしをし、次の日に遅くまで寝てしまうと、体の中にある「体内時計」という、リズムを整える働きが乱れます。すると、昼間にボーッとしたり、寝たい時間に寝られなくなったりしてしまいます。

② ぐっすり眠れなくなる

夜遅くまで起きていることで、お腹がすいてしまいます。夜中に物を食べると、寝ている間に消化を行うために胃や腸が活動し、ぐっすり眠れなくなります。



* *
「夏休みは遅くまで起きていられるぞ!」と、わくわくしている人はいませんか。

夜ふかしをすると、体調を崩してしまうかもしれません。

学校がある日と同じように、「早寝・早起き」を心がけ、生活リズムを整えておきましょう。



なつやす は げんき は 夏休みは「歯みがきカレンダー」で元気な歯！

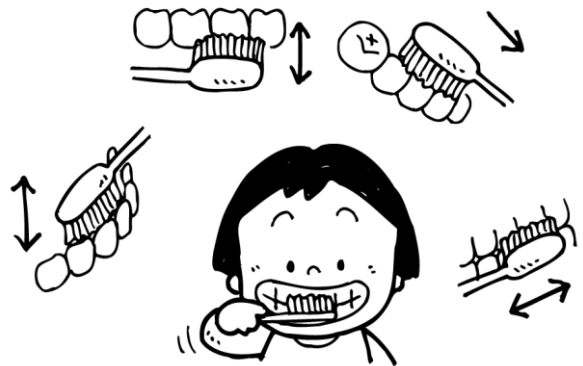


なつやす よう は
夏休み用に、「歯みがきカレン
ダー」を配付します。

なつやす ちゅう にち かい は
夏休み中も1日3回、歯がピ
カピカになるように、歯みがき
をがんばりましょう。お出かけ
をすることも多くなるかと思
いますが、昼食後も忘れずに歯を
みがきましょう。

は 歯みがきのポイント

- 1本1本ていねいにみがく
- 力を入れず、やさしくみがく
- 歯ブラシをタテ、ヨコに使う



保護者の方へ

「健康診断結果のお知らせ」について

健康診断で、疾病の疑いがあるお子様には「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。できる限り、夏休み中に医療機関を受診していただければと思います。

医療機関を受診する際は「健康診断結果のお知らせ」を持参し、治療が終わり次第、学校へ提出してください。ご協力をお願いします。

夏休み期間の検温について

夏休み期間中も毎日検温し、体温記録票の記入をお願いします。体調が悪い場合には備考の欄に記入するなど、お子様の健康の記録としてご活用ください。