



ほけんだより 8月号



令和4年8月22日(月) 加美町立広原小学校

夏休みが終わり、1学期後半がスタートしました！楽しい夏休みを過ごせました？生活習慣や体調を整えて、1学期後半も充実した学校生活にしていきましょう。

「生活表」と「夏休み中の健康調査」を配付しました！

○生活表 ※お子さんと保護者の方が記入します。

食事、睡眠、スマートフォン・ゲーム機の使用時間、お手伝いをしたかについて記入します。夏休み中に乱れてしまった生活習慣を整えて、1学期後半も元気に過ごしましょう。

期間：1～4年生、6年生 8月23日(火)～26日(金)
5年生 8月23日(火)～24日(水)、29日(月)～30日(火)

提出：1～4年生、6年生 8月29日(月)
5年生 8月31日(水) 学級担任に提出をお願いします。

やり方：夏休み明けの4日間、生活表を記入します。まず、配られた日に今回頑張るところを決めます。1日目からは、おうちの人と一緒に1日の生活を振り返り、○と✓で評価をして、よかったところ、なおしたいところを確認します。最後の日には、4日間の振り返りを記入して、おうちの人からコメントとサインをもらいます。

○夏休み中の健康調査 ※保護者の方が記入します。

夏休み中のお子さんのけが、体調についてお知らせください。なお、けがや病気で受診した際は、疾患名についてご記入をお願いします。

提出：8月26日(金)までに学級担任に提出をお願いします。

しっかり睡眠をとろう！

睡眠時間が不足すると、日中に眠くなるだけでなく、授業に集中できなくなったり、イライラしたり、体調を崩しやすくなるなど、からだにさまざまな影響が出てきます。学校が始まり、皆さんの心とからだは思ったよりも疲れているかもしれません。しっかり睡眠をとって元気に学校生活を送りましょう！寝る前には・・・

- ☆スマートフォンやゲームをしない
- ☆寝る直前に食事をしない
- ☆ぬるめのお風呂でリラックスする
- ☆気持ちよく眠れる環境を整える

