ほけんだより 夏休み号

R7.7.18
九度山小
No.5

いよいよ明日から、みんなが楽しみにしている夏休みです。今年の夏休みは、37日間あります。長いお休みになるので、けがや病気には十分に気をつけて、元気にすごしてくださいね！

夏休み明けに、元気いっぱいのみなさんに会えることを楽しみにしています。

『夏休み生活カード』に記録しよう

「夏休み生活カード」では、夏休みの間の歯みがきと、夏休みが終わる一週間前の早寝・早起き・朝ごはんを書くところがあります。

夏休みだからといって、長い時間ゲームをしたり、夜遅くまで起きていたりすると、生活が乱れて「なんだかだるい…」「イライラする」など、体や心がしんどくなる心配があります。

起きる時刻や寝る時刻を決めて、なるべく同じ時刻に起きたり寝たりすることが、元気に過ごすコツです。低学年は１０時間、中・高学年９時間くらい寝ると頭がスッキリして、成長にもいいですよ。

夏バテになりやすいのはこんな人

- □ 食事は麺類や菓子パンで済ませることが多い
- □ 冷たいジュースをよく飲む
- □ 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- □ １日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている
- □ ほとんど運動しない
- □ お風呂はシャワーだけで済ませる
- □ つい夜ふかしをしてしまう

チェックがたくさんついた人ほど 夏バテの危険 大！

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。

ネットの使い方、それで大丈夫？

ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友だちとのケンカやいじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。

こんなこと、していないかな？

ふざけて友だちをからかうようなことを書く

冗談でも、文字だけだとうまく伝わらなくて、相手を傷つけてしまうかも。

自分の名前や写真をアップする

住んでいる場所や学校が悪い人に知られて、君のところに来るかも。

自分や友だちを傷つけることにならないように、ネットの使い方には気を付けよう。

ＳＮＳは便利な機能ですが、使い方によって人をうれしい気持ちにしたり悲しい気持ちにしたりする力があります。
あなたは友だちをうれしい気持ちにするような温かいメッセージを送るために使えていますか?

おうちの方へ 「夏休み生活カード」について

○夏休みの生活について

夏休みの間にたくさん楽しんだら、最後の一週間は生活習慣を見直し、学校のある日を意識して、起床時間や就寝時間に注意して過ごしていただきたいと思います。体を慣らしてから夏休み明けを元気にスタートできるように、ご協力よろしくお願いいたします。

また、ダラダラと過ごしてしまうとかえって体がしんどくなってしまいます。メリハリのある生活ができるように、おうちでのルール（○時に起きる、○時までには寝る、など）をお子さまと一緒に考えていただき、生活の様子を見直す機会にしていただきたいと思います。

○「おうちの方から一言メッセージ」

夏休み生活カードの裏面に「おうちの方から一言メッセージ」という欄があります。夏休みの終わりに、お子さまの生活の様子で良かったこと、気付いたことなど何かメッセージをお願いします。お子さまにとっておうちの方からの言葉が８月からの学校生活への励みになりますので、よろしくお願いします。夏休み生活カードは、**８月２５日提出です。**

夏の学校に
ぐーたら妖怪たちが現れて
学校のみんなが
ぐーたらになっちゃった!
それぞれの妖怪に合った
正しい生活攻撃で
退治しよう!

ぐーたら妖怪をやっつける

正しい生活攻撃はどれかな
選んだ攻撃の数字を□に書いてね

1	ゲームは時間を決める
2	早寝
3	お手伝いをする
4	早起き
5	外で遊ぶ
6	朝ごはんを食べる
7	手を洗う
8	病院に行く

夜ふか死神

夜ふかしばかりしている死神

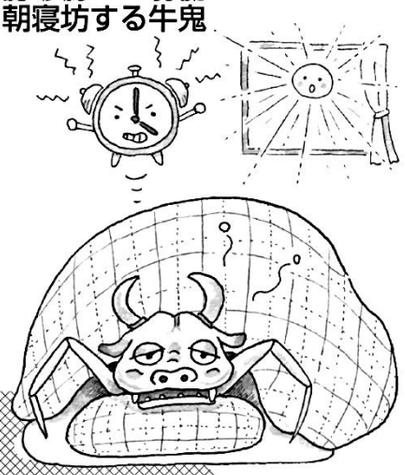
とりつかれると…

夜ふかしで寝不足になり
授業中に寝てしまう

A □

朝寝ぼ牛鬼

朝寝坊する牛鬼



とりつかれると…

朝起きられなくなって
学校に遅刻する

B □

朝ごはんぬキジムナー

朝ごはんを食べないキジムナー

とりつかれると…

朝ごはんを食べなくなって
力が出ない

C □

手を洗わな一本だたら

絶対に手を洗わない一本だたら

とりつかれると…

手を洗わなくなって
病気になりやすくなる

D □

お手伝いしな一反木綿

お手伝いを一切しない一反木綿

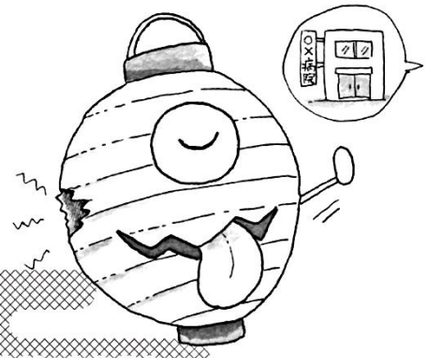
とりつかれると…

全くお手伝いをしなくなり
おうちの人に怒られる

E □

病気放ちょうちんおばけ

病気でも
病院に行かないちょうちんおばけ



とりつかれると…

病院に行かなくなり
ケガや病気が悪化する

F □

ごろごろくろ首

一日中ごろごろしているろくろ首

とりつかれると…

毎日ごろごろしてしまい
体力が落ちる

G □

ずっとゲーむじな

一日中ゲームをしているムジナ

とりつかれると…

ゲームをやめられなく
なって目が悪くなる

H □

こたえ A→2 B→4 C→6 D→7 E→3 F→8 G→5 H→1