



夏休み号

R8.7.17
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、38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、元気いっぱいみなさんに会えることを楽しみにしています。

夏休み、計画的に！『夏休み生活カード』に記録しよう



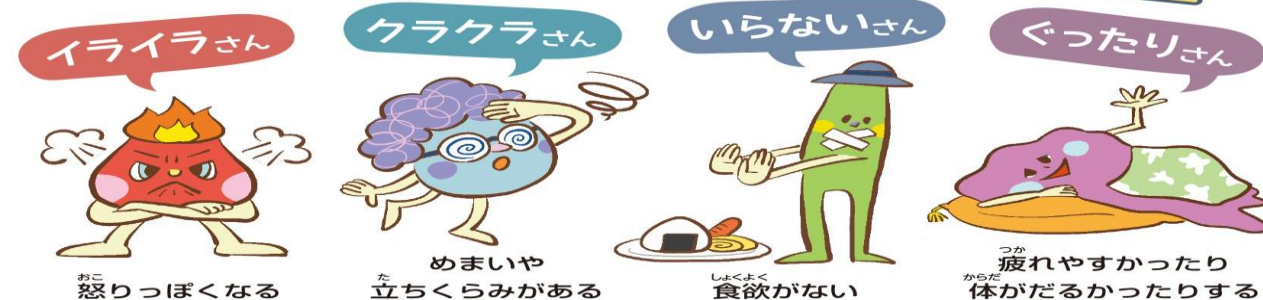
「夏休み生活カード」では、夏休みの間の歯みがきと、夏休みが終わる一週間前の早寝・早起き・朝ごはんを書くところがあります。夏休みだからといって、長い時間ゲームをしたり、夜遅くまで起きていたりすると、生活が乱れて「なんだかだるい…」「イライラする」など、体や心がしんどくなる心配があります。

生活カードには、姿勢がよくなる体幹トレーニングものせています。毎日コツコツ続けて、ピンとのびたかっこいい姿勢を身につけましょう。



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・高学年は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。

夏バテさんたちに注意！



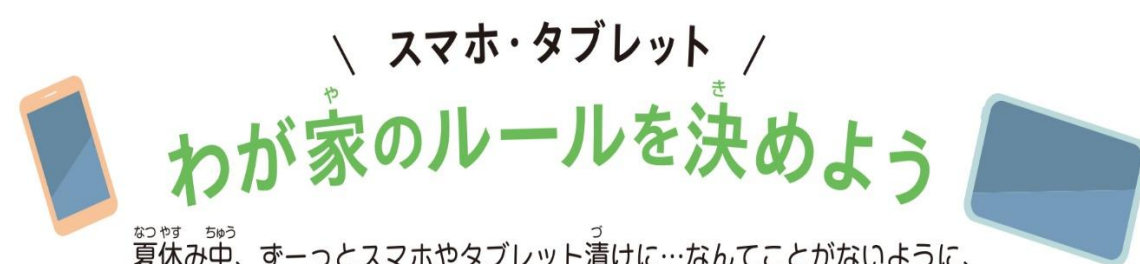
みなさんのところには夏バテさんは来ていませんか？

夏休み明けに向けて体調を整えていきましょう

きちんと3食食べて栄養をとる

軽い運動をする

よく眠って疲れをとる



夏休み中、ずっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など



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、ご協力を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（〇時に起きる、〇時までには寝る、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（火）提出です。



わが ゴースト バスターズ!

夏の学校に
えーたら妖怪たちが現れて
学校のみんなが
え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!

え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

よ しに がみ
夜ふか死神
よ ふかしばかりしている死神

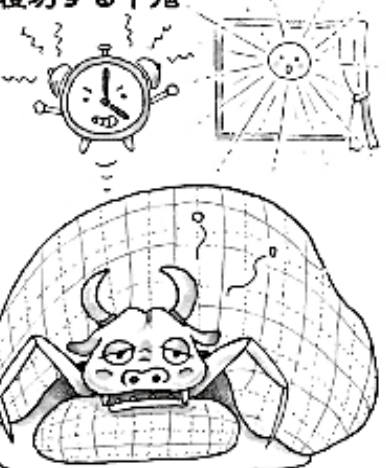


とりつかれると...

よ ふかして寝不足になり
授業中に寝てしまう

A ☐

あさ な うし おに
朝寝ぼ牛鬼
あさ な ぼう うし おに
朝寝坊する牛鬼



とりつかれると...

あさ お
朝起きられなくなって
学校に遅刻する

B ☐

あさ
朝ごはんぬ
キジムナー
あさ た
朝ごはんを食べないキジムナー



とりつかれると...

あさ た
朝ごはんを食べなくなって
力が出ない

C ☐

て あら いっ ほん
手を洗わな一本
だたら
ぜったい て あら いっ ほん
絶対に手を洗わない一本だたら



とりつかれると...

て あら
手を洗わなくなって
病気になりやすくなる

D ☐

て つて
お手伝いしな
一反木綿
いっ たん も めん
お手伝いを一切しない一反木綿



とりつかれると...

えっ た
全くお手伝いをしなくなり
おうちの人に怒られる

E ☐

びょう き ほう
病気放ちょうちん
おばけ
びょう き
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...

びょう いん
病院に行かなくなり
ケガや病気が悪化する

F ☐

くろ ぐろ ぐろ
ごろごろくろ首
いちにちじゅう
一日中ごろごろしているろくろ首



とりつかれると...

まいにち
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
いちにちじゅう
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 ☐