

R5.7.20

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、35日間あります。長いお休みになるので、けがや病気にはじゅうぶんに気をつけて、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。



なつやす せいかつ きうく  
『夏休み生活カード』に記録しよう

夏休み生活カードでは、夏休みのあいだの歯みがきと、夏休みが終わる一週間前の早ね・早起き・朝ごはんを書くところがあります。

なつやすじ に いこし 一 なが じかん

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。



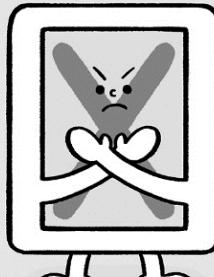
生活リズムを整えよう！



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。

# エヌエヌエスのかこ書き込みに気をつけて

まわりの友だちだけでなく、多くの人々とやりとりできるSNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。



- ひと わるくち い ひはん  
①人の悪口を言ったり、批判したりしない

こじんじょうほう じゆうしよ なまえ ねん  
②個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない

れい がつこうめい か かつて  
③自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない

し ひと ちよくせつあ やくそく  
④知らない人と、直接会う約束をしない



なつやす いえ じかん ふる  
夏休みは家にいる時間が増えて、スマホやパソコンでSNSに触れる時間が多くなりやすいです。ゲームでオンラインのやり取りをするという話を聞くこともあります。便利な機能、あなたは反対方に温かいメッセージを送っていますか。

# その□□不足 熱中症の危険あり!



## 汗をかく分、こまめな水分補給を

なつ 夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



## ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

ねっちょうしよう よ ぼう 熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げる事が大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。



## 軽い運動で体を暑さに慣らそう

まいにち すず 毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。



## 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

夏休みは生活習慣が乱れやすい時期です。夏休み中にたくさん楽しみ、夏休みの終わる一週間前の8月19日からは生活習慣を学校モードに戻して、夏休み明けを元気にスタートできるように、体を慣らすためのご協力よろしくお願ひいたします。

また、だらだら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表紙下に「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、よろしくお願ひします。夏休み生活カードは、8月25日提出です。