

# けんこう

小沢小学校  
平成 29 年 7 月 20 日  
No. 6

いよいよ明日から夏休みが始まります。今年はどうな夏休みにしたいですか？夏休みを楽しく過ごすためにも、また、夏休み明けを元気に過ごすためにも、生活のリズムを崩さないように心がけて生活したいですね。



夏休みも早寝・早起  
がんばろう！  
(時間を書いてね！)

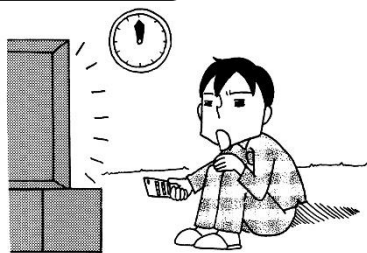
寝る時刻  
時 分

起きる時刻  
時 分

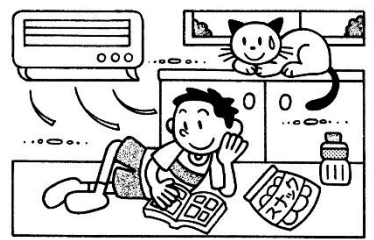
こんな生活にならないようにしましょう！



❌ つめたいものの飲みすぎ、食べ過ぎ



❌ よるおそくまでテレビを見たりゲームをしたりする



❌ すずしい部屋で、毎日ダラダラ過ごす

生活リズムが乱れてしまうと、夏休み明けに体がだるくなったり、体調を崩しやすくなってしまいます。規則正しい生活をして、暑い夏を乗り切りましょう！

〈保護者の皆様へ〉

明日から子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。普段の生活リズムが崩れてしまわないように、お子様の生活について一緒に考えていただければと思います。

また、定期健康診断の結果、受診のお知らせを渡した子で、まだ受診していない場合は、ぜひ夏休みの期間を利用して医療機関を受診してください。よろしくお願いたします。