

「健康診断結果のお知らせ」について

1学期に行われた健康診断の結果を、通知表のファイルに入れておわたします。ご覧になったら、ファイルから出してそのままご家庭で保管してください。

夏休みは治療のチャンスです。検診の結果、むし歯や視力の低下など気になるところがあった人は、早めに治療をしてください。



夏休みも元気に過ごしましょう!

生活

いい「リズム」をつくる 4つのヒントを紹介!

1 ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう



規

則正しい生活は、まず早起きから! 自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつくれるよ。

2 ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう



眠

い朝もカーテンを開けて朝日をとり込めば目覚めスッカリ! 太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

3 ヒント 体をこまめに動かすクセをつくろう



昼

間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。

4 ヒント 寝る前のスマホはやめよう



寝

る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな? 画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。

去年と違う夏休みにしよう

楽しくチャレンジ

な

にか新しいことを始めよう



自由時間が増える夏休み。

やりたいことを探してみましよう。

つ

かれたときは無理をしない



詰め込みすぎると、暑さと

疲れでくたくたになってしまうかも。

や

めるのは
いつでもできるよ

何も続かないという人は
これを合言葉に。



す

きなものを増やそう

いろんなものに触れてお氣
に入りを見つけ、
世界を広げましよう。



み

んなに会いに行こう

せっかく遊ぶなら、画面を
通してではなく直接会いに
行きましよう。

