

ほけんだより 夏休み号

令和6年7月22日 新潟大学附属特別支援学校 保健室

いよいよ明日から夏休みです。今年の夏も暑さが厳しくなりそうです。健康・安全に気をつけて、充実した夏休みをお過ごしください。9月2日、みなさんの元気な笑顔を見られるのを楽しみにしています。

夏休みを健康に過ごすために… 【よい生活リズムをつくる4つのポイント！】

特に、お盆を過ぎたら（8月19日ころから）、起きる時刻とねる時刻や食事の時間を少しずつ学校生活のリズムに合わせて、体と心の調子が整いやすくなりますよ。

<p>学校に行く日と同じ時刻に起きよう</p> <p>起きる時刻をそろえると、眠くなる時刻も自然にそろいます。</p> 	<p>起きたらまずカーテンを開けよう</p> <p>太陽の光が、体を活動モードにしてくれます。</p> 
<p>体をこまめに動かそう</p> <p>日中に体を使うとよく眠れます。階段の昇り降りや部屋の掃除でも運動量はアップしますよ。</p> 	<p>寝る前のスマホはやめよう</p> <p>布団の中でスマホやタブレットを触っていませんか？画面の光を浴びると、目や脳はリラックスできません。</p> 

保護者の方へ 保健室からの配付物について

①「成長の記録」

1学期に行われた健康診断の結果が記入されています。内容をご確認の上、押印またはサインをお願いいたします。

②「歯みがきカレンダー」

ご家庭で、必要に応じてご活用ください。

③「おうちで歯みがきチェック！」セット（※希望されたご家庭のみ）

今年度もたくさんのご家庭から参加希望をいただき、ありがとうございました。希望されたご家庭には、染め出し剤や手順表・記録票をお配りしました。



9月2日に学級担任へ提出してください
(②と③は使用された場合はぜひご提出ください)