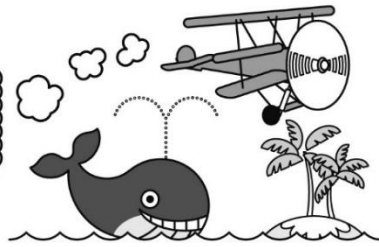


ほけん だより



夏休み号

東松島市立鳴瀬桜華小学校 令和3年7月20日

★ 早く起きる

毎朝、学校に行くときと同じくらいの時刻に起きましたか？ 素晴らしい！



★ 毎日、朝ごはん

朝ごはんは一日の元気のもと！ 腸も動き出すので、おなかもスッキリ！



★ 午前中に学習を

午前中は頭がさえています！ すずしいうちだと宿題がはかどるかも？



★ 早くねる

ねる30分～1時間前にはメディアのスイッチを切ろうね。



明日からは待ちに待った夏休み！ 規則正しい生活リズムが「元気」をつくれます。

おうちの人といっしょに一日のスケジュールを
考えてみましょう！



★ 決まった時刻にお昼ごはん

バラバラではなく、毎日決まった時刻に食べましょう。



★ ねる前に必ず歯みがき

鏡を見ながらていねいにみがいて、むし歯バイバイ。



★ 夕方になったらおやつはがまん

間食はほどほどに。夜ごはんが食べられなくなってしまうます。



★ 外で元気に遊ぼう

外で元気いっぱい体を動かそう！ 帽子をかぶり、こまめに飲みものを飲んで熱中症を予防しよう。



保護者の皆様へ

✿ 夏休みも規則的な生活を。そして、治療のチャンスです！

【早く寝て、十分な睡眠をとり、朝決まった時間に起きる。三食きちんと食べる。】という規則的な生活が免疫力を高めてくれます。夏休み中も規則正しい生活を送ることができるようご家庭でもご協力ください。

なお、健康診断の結果、受診のおすすめを配布したお子様でまだ医療機関への受診をしていない場合は、夏休み中に受診されることをおすすめします。受診後は受診結果報告書を学級担任へご提出ください。

✿ PCR検査を受けることになった場合は、夏休み中も必ずご連絡をお願いします。

夏休み中にお子さままたは同居のご家族の方がPCR検査を受けることになった場合、速やかに学校までご連絡くださいますようお願いいたします。

