



ほけんだより

葛尾幼稚園

葛尾小学校

R7. 7. 18 発行



いよいよ来週から夏休み!!
 お子さんも楽しみにしていたのではないのでしょうか。
 いろいろと計画されていることと思います。
 1学期は、それぞれ元気に過ごすことができましたが、
 夏休みに生活リズムがくるってしまうと、2学期が始まっ
 てから体調を崩したり、なかなかリズムが戻らなかった
 りします。そこで、夏休み中もリズムを崩さないために、今年も「生活チェックカード(全員)」「歯みがきカ
 レンダー(幼稚園、1・2年生)」を配付しました。自分で決めた目標を自分で守るように作成していますので、
 ご家庭でも話し合いながら約束事を決め、見守っていただければと思います。

保護者の方へ ~体内時計について~

夏休みになると生活リズムが乱れがちです。特に2学期が始まる頃になっても夜ふかし朝ねぼうが改善されない場合は、「早寝・早起き」ではなく「早起き・早寝」から始めましょう。まず1週間、頑張ってお早寝をさせましょう。そして歯磨きでもしながらベランダに出て日光を浴びる。それが無理なら窓辺で顔を戸外に向けるのでも結構です(室内方向を見てしまうと体内時計の時刻合わせには不十分です)。1~2週間ほど続けると子どもたちの体内時計は徐々に朝型に変わり、早起きの辛さは減ってきます。早起きさせた分の睡眠時間は早寝になった分を取り返せるでしょう。早起きから始めることで、太陽と朝食を効果的に使って体内時計の時刻合わせを行うわけです。その間はいくらでも保護者の都合に合わせた夜更かしは注意してください。寝坊してしまうと体内時計が一気に遅れ、1週間分の苦労は水の泡になってしまいます。(文部科学省広報より抜粋)

2学期にまた、元気な子どもたちに会えるのを楽しみにしています。

夏休みの過ごし方については各学年配布のプリントをご覧ください。



7月に入り、体調を崩す園児、小学生が増えてきました。症状としては“のどかぜ”と言われる症状で、咽頭痛、発熱、頭痛が主訴でした。特に感染症といった診断のお子さんはいなかったのですが、学校ではエアコン使用による空気の乾燥に注意しながら対応していました。これからもエアコンの使用は続きますので、休み中、ご家庭においても換気などに気をつけてお過ごしください。

【幼稚園、1、2年生用カード】

せいかつチェックカード【1、2年生用】

早寝早起きをしよう

おきる時間 時 分

ねる時間 時 分

ぐまえ

らじんのさめたやくとくがまもれだ
らじんにいろをぬきましょう

| | | | | | | |
|------|----|----|-----|----|----|----|
| 7/22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | 8/1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |

【幼稚園・1・2年生用

【1、2年生用】

歯みがきカレンダー】

はみがきカレンダー

ぐまえ

らじんのさめたやくとくがまもれだ
らじんにいろをぬきましょう

| | | | | | | |
|------|----|----|-----|----|----|----|
| 7/22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | 8/1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |

【3年生以上用カード】

生活チェックカード【3、4、5、6年生用】

規則正しい生活をしよう

名前

夏休みのやくとく

- 朝は 時におきます。
- 朝ごはんは 食べます。
- 食べたあとには歯をみがきます。
- 時に寝ます。

れだう、まにいろをぬきましょう

| | | | | | | |
|------|----|----|-----|----|----|----|
| 7/22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | 8/1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |

夏休みの生活の反省: