



ほけんだより

葛尾幼稚園

葛尾小学校

R8. 7. 17 発行

【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
じかん
ねる時間
時 分

なまえ

じぶんのきめだじかんを
ほしにいろをぬりましよう



たります。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見守っていただきたいと思います。

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、頑張っ早起きをさせましょう。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。その間はくれぐれ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。



連日のニュースでも耳にしていると思いますが、手足口病の感染者が増えました。本校(本園)においても感染者が発生しましたが、発熱後に手のひら、足の裏、口の中に痛みを伴う発疹が出た場合は早めに受診してください。大人も感染にご注意を!!

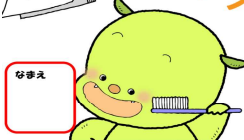
また、新型コロナウイルス感染症の罹患者も増えています。合わせて予防に努めてください。

【幼稚園・1・2年生用

歯みがきカレンダー】

【1、2年生用】

はみがき
なつやすみ
カレンダー



【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】



名前
夏休みのやくそく
○朝は 時に起きます。
○朝ごはんは 食べます。
○時間勉強します。
○食べたあとは歯をみがきます。
○ 時にねます。

じぶんのきめだじかんを
ほしにいろをぬりましよう

