

しげんだまり 8月

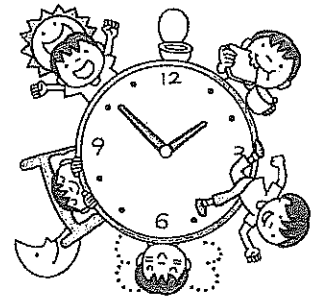
阿賀小学校 保健室
令和3年8月24日発行

2年ぶりに42日間の夏休み、お楽しみですか？ 始まるたびに、と続くように思える長い夏休みも、
意外あ、という間で、残り1週間になりましたね。暑さ疲れが出て夏バテになりやすいのは、これからです。
ゆだんせず、生活リズムを守り、残りの休みをお過ごしください。2学期に元気の顔を見せてくださいね。

夏休み生活リズムチェック



1. 学校があるときと同じ時刻におきている (はい・いいえ)
2. 食事時間がたのしみで、3食おいしく食べている (はい・いいえ)
3. 汗をかく程度の運動や外あそびをしている (はい・いいえ)
4. 夜は決まった時刻にふとんに入っている (はい・いいえ)
5. 学校が始まって友達と会うのが楽しみ (はい・いいえ)



夏の元気のひけつは「すいみん」

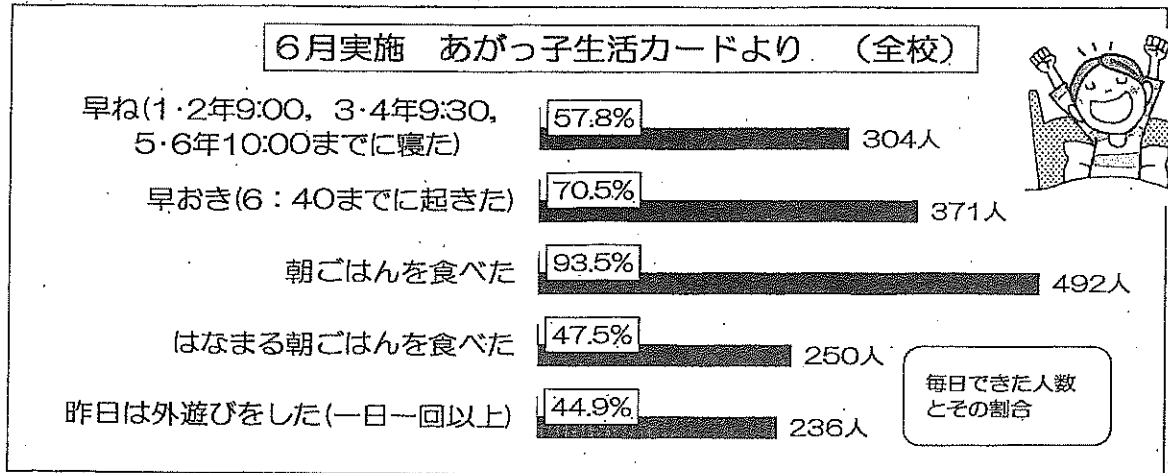
～2学期に、しんどくなくて保健室に来ないために～

休みの間に、夜ふかしや朝おぼろのくせがついてしまった人は… いませんか？

今からまだ、間に合います。目標の時刻に「早ね早あき」ができるように、今日から1日10分

ずつ早くねて、早くあきるようにしよう。 えて1日(っかり)活動すると夜は自然と眠たくなります。

—6月に行った「あがっ子生活カード」の全校児童の結果をまとめてみました!—



あなたの課題は何ですか？ 10月に2回目を行います。できるところから少しずつ見直していこう!!