~保護者の皆様へ~

いよいよ子供たちが待ちに待った夏休みに入ります。長いお休み期間中で、勉強や遊びに全力で取り組み、心も身体もリフレッシュできることを願っております。

さて、夏休みに入るにあたり保健室から、「はみがきチェックカード」と、「毎日の健康記録表」について、 下記の通りお願いがあります。

① はみがきチェックカード(※夏休みは、「はみがきカレンダー」に名称が変わります。)

1 学期に実施しました、「歯みがきチェック」ですが、夏休みも実施いたします。期間は 2 週間に設定してありますので、ご都合のよい日程で取り組んでください。

また、○・×・△による記入方法は今までと変わりませんが、今回はそれに加えて、「<u>歯っぴーぽいんと」の集計</u>をします。ルールにつきましては、カレンダーにも書いてありますので、お手数ではありますが、ポイントの計算、及び保護者からの感想の記入のご協力をお願いいたします。

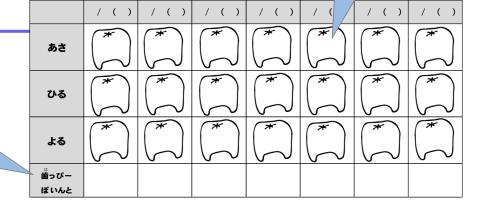
▶歯っぴーぽいんとのルール

• ○がひとつで1 ぽいんと ※1 日最大3 ぽいんと

○・△・×を書きます

△、×はOぽいんと

毎日、 「歯っぴーぽいんと」 を書きます



② 毎日の健康記録表

子供たちには、夏休み期間中もこれまで同様、自身の体調管理に努めていってほしいと考えております。そのため、登校日、それ以外の日に関わらず、「毎日の健康管理記録表」を活用し、体調の管理にご協力をお願いいたします。

☆視力カードの返却について

9月には今年度2回目となる視力検査を実施します。1学期の結果に目を通された方は学校まで返却をお願いします。また、治療がお済みでない方、受診の予定がある方等も「家庭からの返信」の欄にその旨をお書きいただき、一度提出していただきますよう、お願いいたします。



~石田っ子のみんなへ~

なっゃす 公夏休みスタート会会



いよいよみなさんが楽しみにしていた夏休みにはいります。もう夏休みの計画は立てましたか?養いお休 みの間、ゆっくりとこころとからだを充電して、2学期に元気な顔が見れることを楽しみにしています^^

また、夏休みはつい油断して体調を崩しやすくもあります。登校日と変わらない、規則正しい生活を心が けましょう。

「覚バテ」を知っていますか??

症状

夏の暑さ



- からだがだるい
- ・つかれやすい
- やる気がなくなる
- 食欲がなくなる
- ・頭がクラクラする
- 頭がいたい・熱っぽい

など

- 気持ちよく眠りにつけるように、夏 でもぬるめのお湯につかることが おすすめです!
- 服装や室温で寝る環境を整えよう

食事

- 1日3食しっかりと
- ・たんぱく質を多めにとろう
- ・色の濃い野菜を食べよう

睡眠

運動

- からだを冷やさないことも大切!
- (クーラーの温度を高めに設定する、せんぷうきを使う など)
- テレビやゲームを控え、目や脳を休めることも大切です
- ・暑い日は屋内でもできるストレッチやその場 ジョギング、なわとびなどがおすすめ!
- ・適度な水分ほきゅうを忘れない

〇汗の始末

汗は、体温を上げすぎないように調節する大切な役割をもっています。しかし、汗をかいたまま放っておく と、ひふがしげきを受け、ひふトラブルのもとになります。また、汗がからだを冷やし、かぜをひくことにも つながります。そのため、汗をかいたоなは、しっかりとき治れまでして、快適にすごせるようにしましょう。

汗ふきタオルでしっかりと 汗をふきましょう

ハンカチとは 別のものを 角意しよう



お園園に入ってしっかりと 汗をながしましょう



きれいな驚に きがえよう



きれいな下着を 着ましょう

