

いよいよ、みなさんが楽しみにしていた夏休みが始まりますね。今年は春から夏にかけて、風邪症状による体調不良者が増えました。熱中症対策だけでなく、手洗いなどの感染症対策にも気をつけながら夏休みを楽しんでください。4～6年生は夏休みから9月にかけて、宿泊行事も行います。学校がお休みになったからといって、生活リズムを崩してしまうと、宿泊先で体調を崩してしまったり、予定を楽しめなかったりして、せっかくの体験が台無しです。学校の時と同じ生活リズムを意識して夏休みを過ごしましょう。

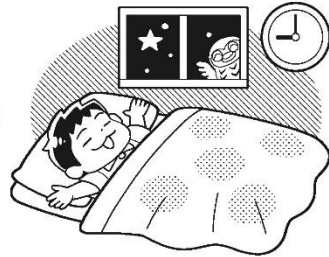


夏を元気に過ごすコツ

夏休みが終わったときに元気で会えるように、生活のしかたに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

すいみんリズムをくずさない

早起き早ねをする
と、朝から元気に過
ごせます。



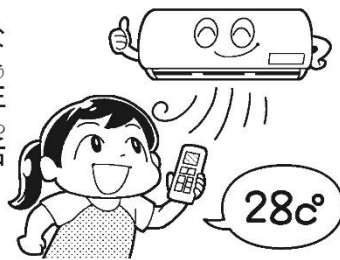
冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食
べていると、夏バテ
しやすくなります。



冷ぼうは設定温度に注意

設定温度が低くな
り過ぎないように注
意して、冷ぼうを活
用しましょう。



ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインター
ネットは、時間を決
めて使いましょう。



水遊びは大人といっしょに

子どもだけの水
遊びはとても危険
です。必ず大人と
行きましょう。



悪いことへのゆうわくに注意

軽い気持ちでした
ことが、大きな事件
や事故につながるか
もしれません。



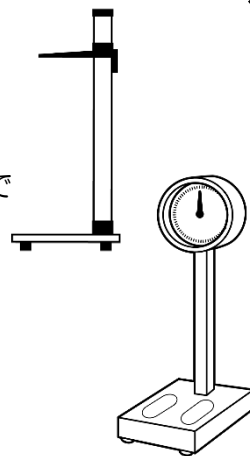
9月・発育測定日程のお知らせ

5日	火	5年生
6日	水	6年生
7日	木	3年生
8日	金	4年生
11日	月	1年生
12日	火	2年生
13日	水	かたばみ

*体育着に着替えて測定します。

*髪の毛を結ぶ場合は、耳よりも低い位置で結ぶようにしてください。

*結果は「発育のようす」を配布します。



小児生活習慣病予防健診について

台東区では、小・中学生の成長期に望ましい生活習慣を身に付け、生活習慣病を予防することを目的とし、肥満傾向の増加が現れやすい小学4年生と中学1年生を対象に無償で健康診断を実施しています。

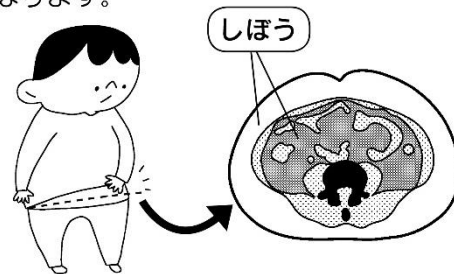
先日、4年生の保護者の皆様には予防健診のお知らせを配布させていただきました。ぜひ、夏休みを活用し、お子様の健康状態をご確認いただければと思います。



「メタボリックシンドローム」とは？

体の中でしぼうがたまりやすいのは、皮ふの下と内臓の周りです。内臓の周りのしぼうが増えると、高血糖、高血圧、し質異常などを起こします。

このような状態を「メタボリックシンドローム」と呼び、Ⅱ型糖尿病や心臓病、脳や血管などの病気の原因にもなります。



は ゆうりょうじひょうしょう
歯の優良児表彰!!

定期健康診断にて6年間、虫歯なく、歯を上手に磨けていた人を校医の先生に選出していただき、表彰をおこないました！優良者2名の他に、16名の準優良者が選出されました。虫歯や歯肉炎は擦り傷や切り傷などの怪我と違って、自然に治るものではありません。特に大人の歯は替えのない、大事なものです。これからも、丁寧な歯みがきを続けて自分の歯を大切にしてくださいね。



生活ふりかえりカードについて

夏休み明けの9月2日（土）から一週間、生活ふりかえりカードが始まります。9月1日（金）にカードを返却いたしますので、前回は振り返りながら取り組んでください。寝る時間、起きる時間やゲームの時間などは各ご家庭の生活リズムに合わせて設定できるよう、お子さんと話し合ってみてください。

