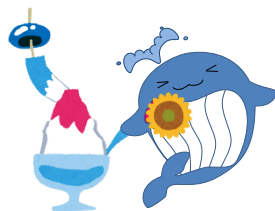


ほけんだより



令和7年7月23日
柏崎市立鯨波小学校

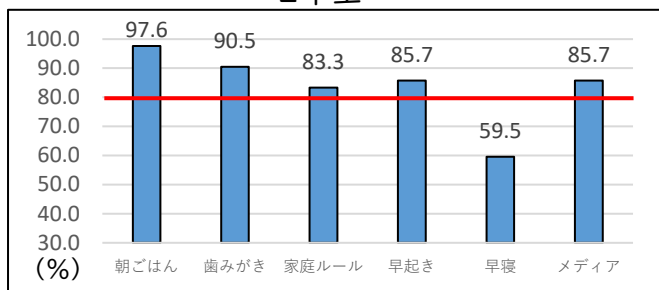
明日から夏休みが始まります。暑い日が続きますが、食事、運動、休養のリズムが整った過ごし方をしましょう。

元気アップ週間の集計結果について

6月24日～6月30日に元気アップ週間を実施しました。お子さんが前向きに取り組めるよう目標の設定から振り返りまで、ご協力いただきありがとうございました。結果がまとまりましたので、お知らせいたします。

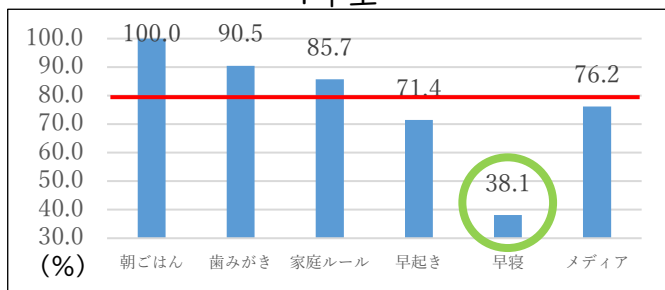
令和6年6月

2年生

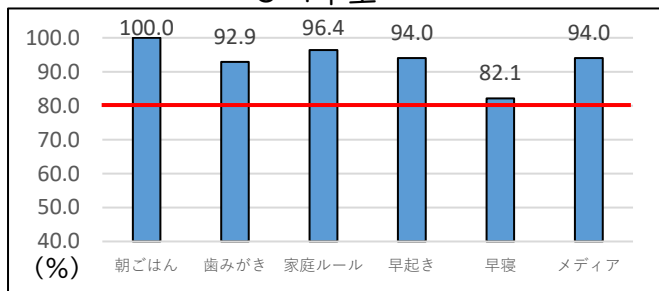


令和7年6月

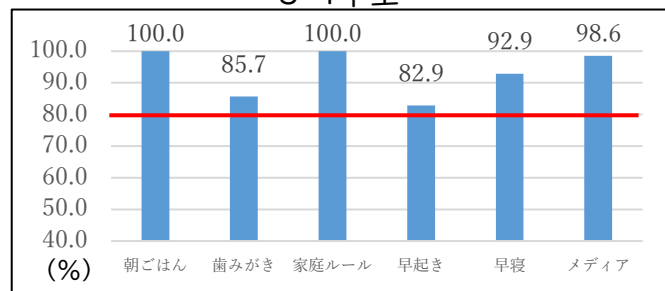
1年生



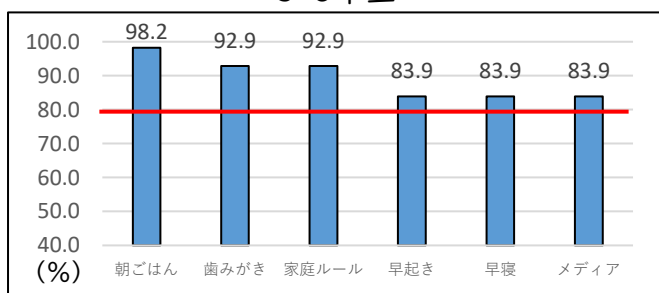
3・4年生



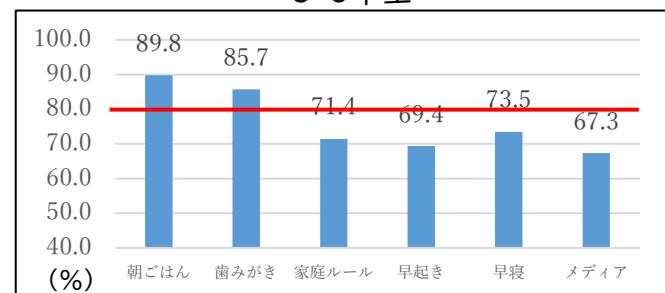
3・4年生



5・6年生



5・6年生



昨年の6月と今年の6月を比較しました。人数や学年などの違いがありますので、純粋な比較とはならないことをご承知おきください。昨年と今年の違いは早起きの値がどの学年も10%以上下がっている点でした。早く起きられないのには、睡眠時間が足りないことや、睡眠の質が悪いことが関係しています。そして赤いラインは超えてほしい達成率です。各クラスを見ると、すべて超えているのは3・4年生ですね。素晴らしいです。他の学年は早寝・早起き、メディアが低く、特に1年生は早寝がとても低くなっています。

次の元気アップ週間は11月です。ご家庭の生活習慣を振り返り、お子さんと一緒によりよい生活について考えていただきたいと思います。これから夏休みに入りますが、引き続き6つの項目を意識して過ごせるよう、お子さんへの声掛けをよろしくお願いします。

～夏休み中も規則正しい生活を～



いよいよ夏休みが始まります。予定を立てて楽しみにしているお子さんも多いと思います。以下のポイントに注意して夏バテをせず夏休みを満喫しましょう！

夏バテ予防のポイント

睡眠をしっかり取る 睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。 質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。	エアコンで部屋を冷やしすぎない 屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。 エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。	栄養バランスの良い食事をする 冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。 タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。	軽い運動で汗を流す 涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。 日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。
---	--	---	--

～夏休み中、夏休み明けのお願い～

- 夏休みが明けても暑い日が続くことが考えられます。そのため、夏休み明けに登校する際も引き続き、毎日水筒の持参をお願いします。
- 健康診断後、受診が必要なお子さんに結果のお知らせを配付しました。まだ受診の結果を学校に提出されていない方に、再度受診のお知らせを配付しました。夏休み期間を利用して、受診、治療をしていただきますようお願いいたします。
- 給食時に使用していた歯ブラシと、給食当番のお子さんは給食着を持ち帰りました。歯ブラシは毛先が開いていたら新品に交換し、給食着は洗濯をしてください。夏休み明けにお子さんに持たせてください。
- 夏休み明けの8月26日(火)に、自分用の雑巾（記名して1枚）を持たせてください。普段の掃除で使います。よろしくお願いします。



熱中症や夏バテに気を付けて、夏休みも元気に過ごしましょう！
心と体のエネルギーを充電して、素敵な思い出をたくさんつくってくださいね♪

