



少し^{すこ}長^{なが}くなった1学期も終^おわり、夏休^{なつやす}みになりますね。熱中^{ねっちゅうしやう}症や事故^{じこ}などに気^きをつけて、楽^{たの}しい夏休^{なつやす}みにしまし^{あつ}ょう。暑^{あつ}い2学期^{がつき}を乗^のりきるためにも、生活^{せいかつ}リズムが崩^{くず}れすぎないように「けんこうチャレンジ」にも取^とり組^くんでくだ^さい。

夏^{なつ}のけんこうチャレンジ

- ① おき^がる時^{とき}間^{かん}…学^が校^{こう}がある時^{とき}の生^{せい}活^{かつ}を考^{かん}え^がてお^ひう^いち^っの^しよ^ょの人^ねと一^じ緒^{かん}に寝^おる時^{とき}間^{かん}、起^おきる時^{とき}間^{かん}を決^きめま^しょう。
- ② あさごは^いん…1日^{いちにち}を元^{げん}気^きに過^すぐ^たため^たに、あさごは^いんを食^たべま^しょう。
- ③ はみ^あが^さき…朝^{あさ}と夜^{よる}(寝^ねる前^{まえ})に歯^はをみ^みが^まきま^しょう。
- ④ ね^ねる時^{とき}間^{かん}…寝^ねる時^{とき}刻^{こく}は低^{てい}学^{がく}年^{ねん}9時^じ、高^{こう}学^{がく}年^{ねん}10時^じが目^{もく}標^{ひょう}です。
- ⑤ マイ^じチャ^{ぶん}レ^なンジ…自^き分^{ぶん}で何^{なに}かひ^ひとつ^つチャ^ちレ^れンジ^きするこ^ことを^を決^きめま^しょう。

※なつやすみけんこうチャレンジのマイチャレンジのところにチャレンジするこ^ことを^をか^かい^いてお^おきま^まし^しょう。

た^たと 例^れえ^えば、こ^こん^んな^なマイ^{まい}チャ^ちレ^れンジ^き

- ・ なわとび〇回^{かい}、ラン^{らん}ニ^にン^んグ、ラジ^らオ^お体^{たい}操^{そう}を^をが^がん^んば^ばる
- ・ 毎^{まい}日^{にち}、筋^{きん}ト^とレ^れ！素^す振^ぶり〇〇本^{ほん}。
- ・ お手^て伝^{でん}い^いを^をす^する(風^{ふう}呂^ろそ^そう^うじ、洗^{あら}い^い物^{もの}な^など)
- ・ 動^{どう}物^{ぶつ}の散^{さん}歩^ぽ・世^せ話^わを^をす^する
- ・ 工^{こう}作^{さく}(何^{なに}かを^を作^{つく}る)を^をす^する
- ・ 自^じ主^{しゅ}勉^{べん}強^{きやう}を^をす^する
- ・ 朝^{あさ}ごは^いんを^をつ^つく^くる
- ・ お^おう^うち^ちの^の人^{ひと}のお手^て伝^{でん}い^いを^をひ^ひと^とつ^つす^する



夏^{なつ}のけんこうチャレンジの提^{てい}出^{しゅつ}は2学期始^に業^{がく}式^{しき}の^ひ日^{にち}に学^が校^{こう}へお願^{ねが}い^いします。

がっこう 【学校からのお願い・お知らせ】

おひるの歯みがきセット(歯ブラシ・コップを袋に入れる)をご準備ください。
なまえを記入し、新学期に持って来てください。よろしくお願いします。



今年度はコロナに関係する休校の影響でまだ
眼科検診が終わっていません。例年、一学期末に
配布している健康診断結果のお知らせ(受けた健康
診断の結果をまとめたもの)は、学校で行う健康診断
が全て終わりましたら配布したいと思います。

これまでにいたしました健診の結果は個別に案内していますので、受診が必要な人は
夏休みを利用して病院へ受診してください。

さあ、夏休みがはじまります！ こんな過ごし方をしよう!!

早起きをしよう！
規則正しい生活の基本です

朝食をきちんととろう！
朝ごはんからだがり起きます

朝のうちに勉強をしよう！
涼しいうちにすると快適です

よふかしせず、
早く寝よう！
次の日が休みだからといって、
夜おそくまで起きているのは
×。いつもどおりの時間にね
ましよう



昼ごはんもしっかりと！
朝ごはんと一緒に…なんてこと
にならないように

家でダラダラしすぎない！
エアコンの効いた部屋で一日過
ごす…なんてことのないように

からだをせいけつに！
汗をかいたら、しっかりふき、
毎日お風呂に入りましょう

1日3食。仕上げの夕食！
できるだけ決まった時間にとる
ようにしましょう

家のお手伝いをしよう！
自分のできることを探して、毎
日の日課にしましょう