



令和 7 年 8 月 22 日
ひらかたしりつつかいせいしょうがっこう
校 方 市 立 開 成 小 学 校
ほけんしつ No.6

☆☆☆☆『すいみん』は健康の基本です☆☆☆☆

しっかりねむると、心も体もすっきりして 1 日を始めることができます。すいみん不足は、心身にさまざまな不調をもたらすので、早起き早ねを心がけましょう。

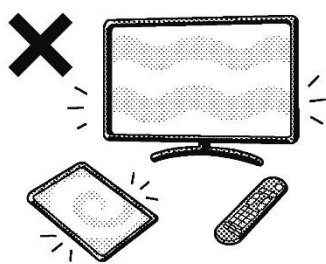
ぐっすりねむるためのくふう

まずは早く起きる



まずは朝早く起きて、1 日元気に活動すれば、夜は早くねむくなります。

強い光をさける



ねる 1 時間前からは、テレビやタブレットを見るのをやめましょう。

入みんぎ式をつくる



例) 次の日の準備をしてベッドへ
ねる前に毎日同じ行動をすることで、ねむりにつきやすくなります。

© 少年写真新聞社 2024

……保護者の方へ～夏休みの生活リズムについて～……

学校生活に元気にスムーズに戻るために、夏休み後半になったら、生活リズムを整えるよう、お子さんへの声かけをお願いします。

たとえば、早寝早起きのリズムに切り替え、朝ごはんやトイレタイムなどの習慣にも気をつけてください。

リズムを整えるには、1 週間～10 日ほどかかると言われています。お子さんの心や体に負担がかからないよう、早めに取り組みを始めてください。



二測定があります！

日程	学年
9 月 1 日 (月)	1・2 年生
9 月 2 日 (火)	3 年生、5-2
9 月 3 日 (水)	4 年生
9 月 8 日 (月)	5-1、6 年生

※もちもの：体操服

※かみの毛は測定のじゃまにならないように頭の横でくくりましょう。



保護者の方へ

まなびポケットの欠席理由と体温について

まだまだ暑い日が続きますが、8 月下旬から 2 学期が始まります。引き続き毎朝の健康観察をお願いします。

また、欠席される場合は、必ずまなびポケットに欠席理由の入力をお願いします。特に**体調不良で休まれる場合は、体温の入力も忘れずをお願いします。**感染症の流行で学級閉鎖を行う判断基準となりますので、忘れずにご入力をお願いいたします。

登校前にお子さんの様子（体調、顔色、食欲等）をご確認いただき、いつもと違うときには、無理せず休養をとるようにしてください。

2 学期もどうぞよろしくお願いいたします。



充実した夏休みを過ごしていますか？そろそろ 2 学期が始まります。今のうちに 2 学期を意識した生活に切り替えていきましょう。

夏休みの間に夜ふかしや朝寝坊のくせがついていませんか？学校が始まる 1 週間前からは、早寝早起きを意識して、体と心を学校モードにもどしていきましょう。また、久しぶりの学校で、わくわくする反面、ちょっと不安に思うこともあるかもしれません。そんなときは、お家の人や学校の先生など、信頼できる大人に話してみてください。「イヤだな」と思う気持ちはみんなにあります。自分だけじゃないよ。「まずは 1 日だけがんばろう」と思ってみてください。無理せず、自分のペースで大丈夫です。

新学期に向けたカウントダウン

生活や心構え、学校モードに切り替えよう。



早寝早起きをして、生活習慣を整える



だらだらと過ごさず、適度に運動する



病気や異常は夏休みの間に治療しておく



登校の不安は、信頼できる大人に相談する