



☀ 夏休みが始まります!生活のリズムはからだのリズム! ☀

もうすぐ夏休みが始まります。いろいろな計画を立てているご家庭もあるかと思います。でも、楽しい計画も、勉強の計画も、からだの調子が悪くてはだいなしです。規則正しい生活リズムで、夏休みも元気に過ごせるようご配慮ください。

- ★ 早寝、早起き、朝ごはん!そして、毎日、3食、バランスよく!
- ★ 食後の歯みがき忘れずに!
- ★ 涼しい朝の時間に勉強タイム!
- ★ テレビやゲームの時間は決めましょう。
- ★ 冷房の温度の下げ過ぎ、冷たいものの摂り過ぎに注意!



☀ 自然体験(7月31日～8月2日)についての注意事項! ☀

※前日までの準備として…

- 水着、タオル、帽子、ゴーグル、靴下、パンツ、水筒など、持ち物すべてに名前の記入を!
- 耳垢のチェックを!水が入ってとれにくくなったりします。
- 目の充血、目やにが頻繁に出るなどの症状がある時は眼科へ。
- 手足の爪はきちんと切っているかのチェック!お友だちも自分も傷付けないように!
- 前日の夜は早めに休んで、睡眠はしっかりとっておくようご配慮願います。睡眠不足は、けがや事故のもとになり兼ねません。

※当日は…

- 早起きして、朝食を必ず食べてから登校させてください。
- かみの毛が長い人は、結んでから水泳帽にきちんと入れるように。(家庭で練習を)
- 体調不良時は、学校へ連絡をしてください。(無理をしないように)

※ 海や川での事故も相次いでいます。ご家庭で遊びに行く際にも十分に注意をしてください。☀



🌸 平成26年7月 🌸