

ほけんだより

なつ まるごと元気 チャレンジ大作戦

げんき

だいさくせん

なつやすみがはじまりました☀️あれもこれもやりたい！とたのしい計画をた〜くさん立てていることでしょう👏

あつーいなつをたのしく元気にすごすため、あなたができることは…？



はや はや 早ね早おき

チャレンジ①

☀️ **早おきおすすめ時間 7時までに起きる！**

🌙 **早ね おすすめ時間**

1・2年生 9時00分までにふとんへGO

3・4年生 9時30分までにふとんへGO

5・6年生 10時00分までにふとんへGO



あさ 朝ごはん

チャレンジ②

朝ごはんを食べることで、脳のエネルギーのもと・
ねている間にうしなった水分・熱中症予防にひつような塩分をとる！



すいぶん 水分ほきゅう

チャレンジ③

水分ほきゅうのおもなタイミング

- ・朝起きたとき
 - ・うんどう／あそぶとき
 - ・お風呂からあがったとき
 - ・ねる前 など
- 「のどがかわいたな」と思ったときは、すでに水分が足りなくなっている💧



お風呂

チャレンジ④

お風呂にはいることによって、筋肉や関節のこりがとれたり、血液やリンパのながれがよくなる👍
心や体がリラックスするための準備もできる！



うんどう

チャレンジ⑤

体をうごかすこともひつよう！
涼しい部屋でゴロゴロ…ばかりは、夏バテの原因💧



【おうちの方へ】 夏休みの生活リズムは、2学期のスタートに影響します。気持ちよく新学期を迎えることができるように、夏休み後半はお子様の生活リズム（早ね🌙早おき☀️朝ごはん🍲）を意識していただくようお願いいたします。