

## 元気に夏休みを過ごすポイント

### ★朝、太陽の光を浴びる！

まず、朝一番に部屋のカーテンをあけましょう。朝に光を浴びると、夜に、眠りをさそうホルモン「メラトニン」がたくさん分泌されます。



### ★昼間にからだを動かす！

昼間にたくさんからだを動かすと、夜は自然にぐっすりと眠ることができます。

※暑さには気をつけましょう！



### ★決まった時間に寝て決まった時間に起きる！

毎日同じ生活リズムで過ごすことは、元気に生きていくうえで大切なことです。学校がある日と同じ時間に寝て、起きる生活をしましょう。



### ★3食しっかり食べる！

夏休み中も、朝・昼・夜の3回の食事をきちんととりましょう。暑いからといって、冷たいものばかり食べると、胃腸の調子が悪くなってしまい、体調不良の原因になってしまいます。



### ★寝る前は強い光をあびない！

テレビやスマホ、ゲームなどの強い光（ブルーライト）は、眠りが悪くなります。寝る1時間前には、ゲームなどはやめましょう。



まちにまた夏休みですね。楽しいイベントがある人も多いのではないかでしょうか。いろいろなことを経験して、充実した夏休みを過ごしてほしいと思います。

しかし、まだまだ暑い日は続きます。熱中症対策を忘れずに、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

### 冷たい飲み物・アイスクリームの

### とりすぎに気をつけよう！

暑い夏は、冷たい飲み物やアイスクリームをとりたくなりますよね。しかし、炭酸飲料やアイスクリームなどには、糖分（砂糖）がたくさん含まれていて、とりすぎると、肥満やむし歯などの原因になります。糖分をとりすぎないように、おやつの時間を決めて、量や回数に気をつけましょう。

たんさんいんりょう 炭酸飲料	かじついんりょう 果実飲料	アイスクリーム (ラクトアイス)	ひょうか 氷菓
1本あたり 約54g	1本あたり 約51g	1個あたり 約19g	1個あたり 約17g

含まれる砂糖の量 (※いくつかの商品を平均したものです)

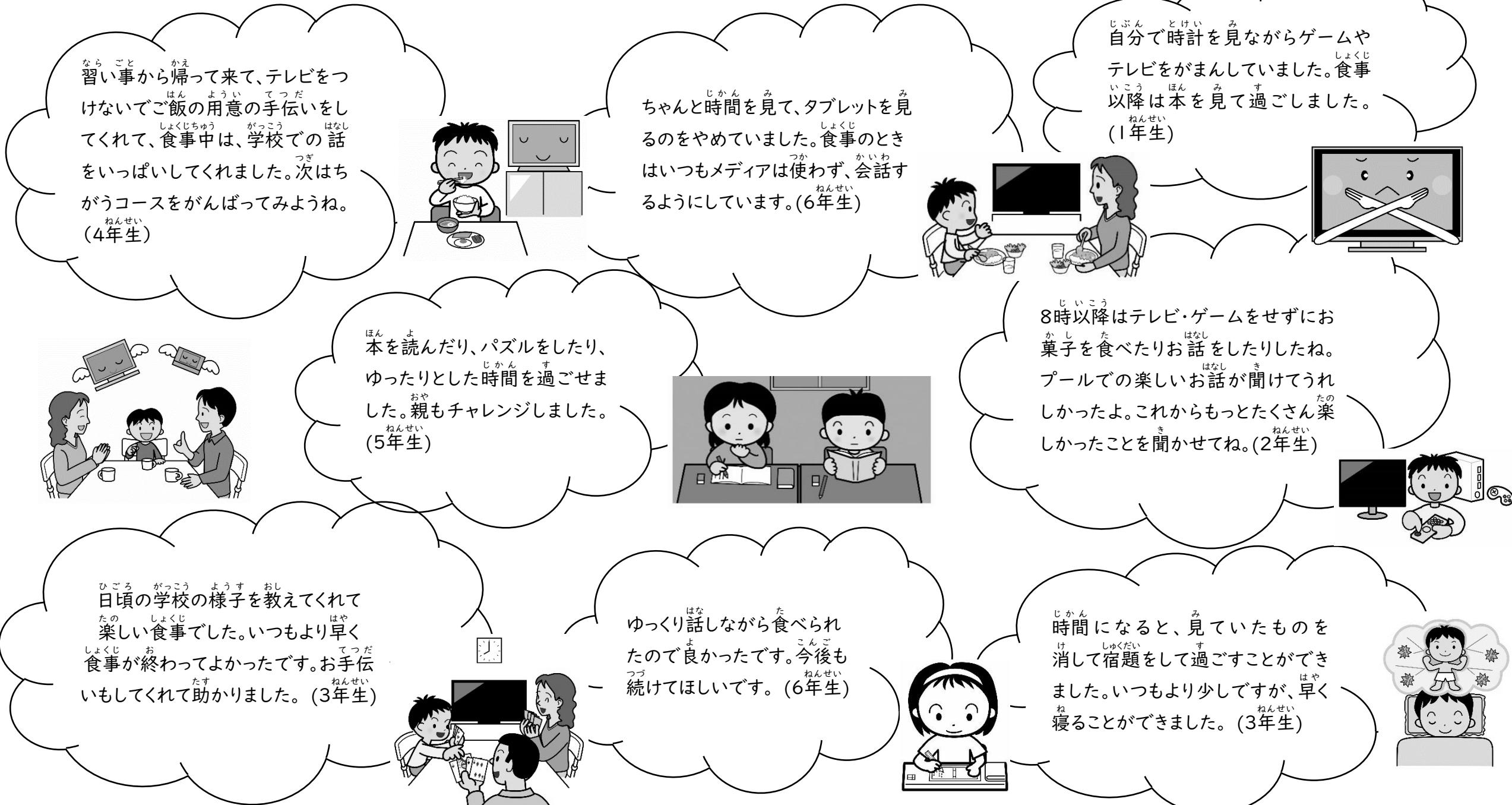
### 保健室の来室(1学期) 7月11日(金)まで

らいしつ けがでの来室(109人)	びょうき 病気での来室(50人)
すりきず 26人	あたまいた 18人
だぼく 26人	おなかいた 11人
つきゆび 7人	しんどい 5人

# 保護者の皆様へ

～メディアコントロールデーへのご協力ありがとうございました～

7月2日実施の「メディアコントロールデー」では、ご家庭でのご協力、ありがとうございました。「メディアコントロールを意識する良い機会でした」と好意的な感想をたくさんいただきました。保護者の皆様からの感想を一部掲載させていただきます。次回は10月2日(木)に実施予定です。



## ★達成率★

ワイワイコース 87% スヤスヤコース 89% チャレンジコース 94%