



すまいる

げんき 元気いっぱい、 たの 楽しい なつやす 夏休みを！

あす 明日から夏休みがはじまります。休み 中も
けんこうかんり 健康管理をきちんとやって、たの 楽しい
おもいで 思い出もたくさん
つく 作ってくださいね。2学期、みんなそろって
げんき 元気に会えるのを楽しみにしています。



なつ やす さあ、夏休みがはじまります！ す こんな過ごし方をしよう!!

はや お 早起きをしよう！

きんぎょう 規則正しい生活の基本です

ちゅうしょく 朝食をきちんととろう！

あさ 朝ごはんをきちんと食べます

あさ 朝のうちに勉強をしよう！

あつ 涼しいうちにすると快適です

よふかしせず、

はや お 早く寝よう！

つぎ 次の日が休みだからといって、
よる 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



ひる 昼ごはんもしっかりと！

あさ 朝ごはんと一緒に…なんてこと
にならないように

いえ 家でダラダラしすぎない！

えい 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！

あせ 汗をかいたら、しっかりふき、
まいにち 毎日お風呂に入りましょう

いちにち 1日3食。仕上げの夕食！

できる できるだけ決まった時間にとる
ようにしましょう

いえ 家のお手伝いをしよう！

じぶん 自分でできることを探して、毎
日の日課にしましょう

なつ 夏の病気に注意

ねつちゅうしょう 熱中症や、しょくちゅうどく 食中毒、でんせんびょう 伝染病など夏はいろいろな病気に
ちゅうい 注意が必要です。しんがた 新型コロナウイルスかんせんしょう 感染症予防のマスク
ちやくよう 着用が自由になった後、した 下にがあるようなかんせんしょう 感染症が流行して
います。ゆだん 油断せず、かんき 換気やてあら 手洗いをつづ 続けましょう。

ねつちゅうしょう 熱中症・・・いしきてき 意識的にすいぶん 水分をとり、ぼうし 帽子をかぶってがいしゅつ 外出しま
しょう。すいみん 睡眠を十分とるのもよぼう 予防になります。

しょくちゅうどく 食中毒・・・れいぞうこ 冷蔵庫に入ってもちゅうい 注意が必要です。

ヘルパンギーナ・・・ことし 今年は今までになくりゅうこう 流行していて、はつねつ 発熱
やのどの痛みがとくちょう 特徴です。しっかりてあら 手洗
いをするのがたいせつ 大切です。

ねつ フール熱・・・はつねつ 発熱、のどの痛み、め 目の充血やめ 目の充血やめやになどが
とくちょう 特徴です。しっかりてあら 手洗いをすることがたいせつ 大切です。



すいぶんほきゅう 水分補給はたいせつ 大切ですが、ジュースなど
とうぶん 糖分の多いものは、とりすぎるとしょくよく 食欲が
お 落ち、たいりょくていか 体力低下にもつながります。ジュ
ースはもちろんスポーツドリンクにも
とうぶん 糖分の高いものが、けっこうあります。
き 気をつけましょう。



夏休みのなわとび

夏休みは“アウトメディア”にチャレンジしてみよう!

あなたは、どっち?



ゲームやテレビで
だらだらすごす





ゲームやテレビ以外の
楽しみをたくさん
みつける

アウトメディアのヨツ

今日見るテレビ番組を
選んでおく

ゲームの時間を
決めて守る

食事中はテレビを消す



保護者の方へ



「アウトメディア」はメディアに
ふれる時間を減らしたり、コント
ロールする取り組みです。

長い休みが続くと、生活のリズ
ムが崩れやすくなり、運動不足の
原因にもなります。特に、メディア
との関わり方によっては、睡眠
時間や食事の時間が乱れやすくな
るので注意が必要です。お家の人
と、メディアの時間やルールを決
めたり、外で体を動かして遊ぶ
時間を意識して作りましょう。

おかげさまで、無事に1学期を終えることがで
きました。新型コロナウイルス感染症が5類に変更
されましたが、ヘルパンギーナなどをはじめ様々な
感染症が流行しています。休み中も予防対策を継続
し、規則正しい生活で過ごすよう指導をお願いいた
します。また、目、鼻、耳など気になる症状があれば、
夏休みを利用して受診されますようお願いします。

☆始業式(8/22)に提出をお願いいたします。☆

・「健康カード」・・・表紙の1学期の欄に押印して
ください。持病やアレルギー等、変更があれば記入を
お願いします。

・「歯磨きカレンダー」・・・1日3回、食後に磨く声か
けをお願いします。

～なわとびで体力づくり～

体育の授業で取り組んでいる「なわと
びカード」を夏休みも持ち帰って体力づ
くりを活用しましょう。

7月におこなった体力テストの結果で
は、「反復横跳び」「上体起こし」「ボール
投げ」「握力」は全高平均を上回る人が多
く、「シャトルラン」「長座体前屈」「50M
走」は苦手な人が多いという結果でした。
去年のアンケートからも体を動かすこと
が好きな人が多く、全国平均を上回る種目
が多いという結果がでている一方で、
個人差はありますが、傾向として全身
持久力や柔軟性、スピードに課題がある
ようです。

なわとび運動は、体力や足の筋力をつけ
るのに適した運動です。2学期(11月)
には、「なわとび発表会」も予定していま
す。夏休みもつけてなわとびに取り組み、
体力や筋力をきたえましょう。

保護者の方へ

～生きる力につながる脳～

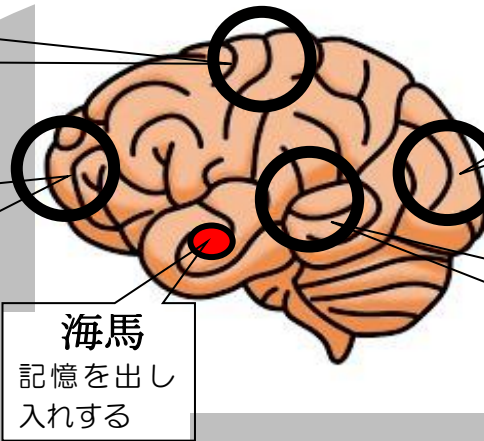
前頭前野

前頭前野は人間だけが発達している部分です。思考・創造、行動・感情の抑制、コミュニケーション、意欲・集中力、自発性・身辺自立、記憶・学習に関わる部分で、社会に出た時に生き抜く力に関わる大切な部分です。

子どもの脳のエネルギー消費は大人の2倍

頭頂葉
触覚、触った感覚を処理

前頭葉
手足を動かす、言葉を理解する、感情をコントロールする



海馬
記憶を出し入れする

後頭葉
物を見て、情報を処理

側頭葉
音を聞いて、電気信号を処理

脳の重さは体重の約2%とされています。ところが、体全体のエネルギー消費量でいうと約20%も消費しています。しかし、子ども時代はその倍の40%のエネルギーを必要とします。生まれてから1年で体重は3倍、身長は2倍と爆発的に体が成長しますが、この時期を過ぎると、次は4歳頃から爆発的に脳の発達が始まるそうです。思春期を迎えると、再び体の成長が加速する時期をむかえますが、爆発的成長を繰り返すこの時期の「睡眠」「栄養」「メディアコントロール」が、脳の発達に重要な要素となります。

脳を成長させるには

若い脳は使えば使うほどシナプス（神経細胞）が成長します。シナプスの成長とは脳の情報やりとりする電気信号が強化される事で、使われないと消滅「刈り込み」していきます。刈り込みとは使われないシナプスが消滅していく事を表します。この現象（成長と刈り込み）は、子どもほど激しくおこります。長時間のメディア使用は、脳の血流低下により働きを抑制する心配があります。

生活習慣（睡眠）

睡眠不足は、海馬が萎縮します。小学生は9～10時までに就寝、6時～6時半までに起床すると、成長ホルモンが十分に分泌され、記憶の整理もされます。

バランスの良い食事

炭水化物のみでは脳にエネルギーが届きません。主食の他に、おかずを食べて色々な栄養素を取ると、脳へエネルギーを送り込むことができます。

読書習慣

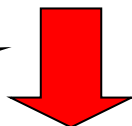
脳の活性に有効なのが読書です。**読書は脳を活性化し、シナプスを成長させます。**結果、日常の様々な場面で脳が働き、授業の理解や定着も促されます。

親子の交流

親子で一緒に作業したり、活動したりすることを通して、**コミュニケーションをはかり、良い行いには時間を空けず、すぐ褒める事が脳の活性を促します。**

テレビやゲーム、スマホの長時間使用で、脳の血流が下がる。

前頭葉が働かない



脳が発達しない

- キレやすくなる、コミュニケーションが取りづらくなる、無気力になる。
- アルツハイマーになるリスクが高くなる（若年性でのリスクも高い）。
- 努力しても成果がでない（将来の生活に格差が生まれる）。

あした
明日から、いよいよ夏休みが始まります。
はやね はやお あさはん きそくただ せいかつ
「早寝、早起き、朝ご飯」で規則正しい生活
をつづけてください。しょくご はみが わす
を続けてくださいね。食後の歯磨きも忘れず
に！また、かんせんしょうぼう
に！また、感染症予防にも気をつけて、「健康
かんさつ
観察シート」の記入もつづけてみましょう。げんき
元気いっ
ぱい楽しい思い出をたく
さんつく
さん作って、がっき ぜんいん
2学期に全員そろってあえるのを
たの
楽しみにしています。