



# すまいる

2学期が始まりました。夏休みは病気やケガもなく、元気に過ごせましたか？2学期も、よく考え、よく働き、学校生活が楽しく活発になるように、全校で力を合わせていきましょう。

夏休みの生活リズムから、学校の生活リズムにもどすためには、早寝・早起きを心がけるのが一番です。早起きで、朝は時間の余裕をもって登校しましょう。



2学期を元気に  
スタートするための

## 3つのポイント

### 朝ごはん

朝ごはんを食べると、脳にエネルギーがほきゅうされて、1時間前から頭も体もしっかり働きます。



### 朝トイレ

朝ごはんを食べたら、トイレに行くくせをつけましょう。はじめは出なくても、だんだんリズムができてきます。



### しっかり運動

昼間、しっかり体を動かすと、ちょうどよく疲れて、夜ぐっすりねむれます。



## 夏の病気を予防しよう

### うがい、手洗い

→病気の予防の基本です。石けんで洗い、水でしっかりすすぎ、清潔なハンカチでふこう。



### お風呂に入り清潔に

→汗やほこりで体が汚れています。お風呂に入って、清潔な下着に取りかえよう。

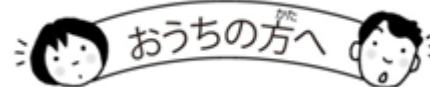
### 食べ物は加熱と冷蔵保管

→色が変わったり、変な臭いがしなくても、食べ物が傷んでいることがあります。しっかり加熱する事、冷蔵庫で保管する事を守ろう。

### 睡眠をたっぷりとる

→1日の疲れを取るだけでなく、体の免疫力も高めてくれます。早寝、早起きを心がけよう！

夏休み中、こんなことはありませんでしたか？



- ①大きなけがはありませんでしたか？
- ②病気になりませんでしたか？
- ③アナフィラキシーなど、アレルギー症状は出ませんでしたか？

- \* お子さまの体調面で、何か心配なことなどがある時は学校へお知らせください。
- \* 健康カードを回収します。変更や健康状態で追記することがあれば記入し、表紙に押印して学校へ提出してください。
- \* 2学期も全員そろって元気に過ごせますよう、ご家庭でも生活リズムの声かけや感染症予防対策にご協力をお願いします。