

さて、明後日から夏休みです。ぜひ、充実した夏休みを過ごしてください。また、県大会や吹奏楽コンクールに出場する人は、精一杯頑張ってきてくださいね！応援しています。

心と体を大切にする夏休みを！

★「早起き・朝飯・日光浴」で、生活のリズムを整えよう！

夏休みは、どうしても生活リズムが乱れがちですよね。普段よりも日中の活動量が減るので、夜も元気にYouTubeや動画、ゲームをして過ごし、気付いたら夜中・・・翌日はお昼頃に目覚める。なんてことにならないように、日中はできるだけ体や頭を動かしましょう。

昔から「寝る子は育つ」というように、成長ホルモンは夜10時から2時の間に分泌されます。また、睡眠を十分とることで免疫力が高まり、病気にかかりにくくなります。さらに、朝ごはんを食べることにより脳が目覚め、体温が上昇してやる気もアップしますよ。

★熱中症対策を忘れずに！

こまめに水分と塩分をとりましょう。また、風通しの悪い服装や、睡眠不足、空腹、下痢などは熱中症を誘発するので注意が必要です。

★むし歯や視力低下などの治療はお早めに。

むし歯や視力低下などで、まだ病院を受診していない人は、早めに治療しましょう。特に3年生は、これから進路に向けて大切な時期になります。しっかりと体調を整えておきましょう。



★気持ちをリフレッシュさせてエネルギーをチャージ！

夏休みは、自分の自由時間が多くなります。好きな時間を過ごして、心のエネルギーをチャージしましょう。ただし、ネット依存にならないように、時間やルールを守りましょうね。

保護者の皆様へ

- 1 本日、お子さんに「健康の記録」を配付いたしました。今年度から電子化となり、今年度の健康診断の結果については、プリントアウトしたものを貼らせていただきました。今回で「健康の記録」によるお知らせは最後となるため、回収はいたしません。ご家庭で保管していただきますようお願いいたします。
- 2 裏面に、遠田郡学校保健会主催の講演会のご案内を載せました。きっと子育ての参考になると思いますので、ご都合のつく方は是非ご参加ください。参加を希望される場合は、各自QRコードでお申し込みいただくか、学校に直接お電話いただいても結構です。

ほめて、認めて、 子供の心のコーチング



教育界では、「褒めて、認める」ことを重要視し、子供たちの健全な自己肯定感を高め、やり抜く力を育てています。自分の人生を自分の足でしっかり歩み、目標に向かって努力し続けられるよう、大沼博先生から子供の心に響くコーチングの仕方についてお話をいただきます。

講師紹介

大沼 博先生

○宮城教育大学卒業後、小学校で教鞭を取り、石巻市教育委員会指導主事、宮城県仙台教育事務所次長を務める。

○その後、東部教育事務所副参事、北部教育事務所長、仙台教育事務所長を務め、宮城県の学校教育及び社会教育の充実・振興を図る。

○今年度からは、石巻市立河北幼稚園の園長として、幼稚園の運営・経営を担う。

日時

令和6年8月20日（火）

受付：午後1時30分～1時50分

開会：午後1時50分

閉会：午後4時00分

会場

涌谷公民館

所在地：涌谷町字下道69-1

TEL：0229-43-3001

申込み

締め切り 令和6年8月2日まで

QRコードから直接お申し込みください。

*お子さんの学校をとおして申し込むこともできます。



主催 遠田郡学校保健会

問い合わせ先：遠田郡学校保健会事務局

美里町立北浦小学校（担当：教頭 小熊）

TEL：0229-34-2332

FAX：0229-34-2309