



もうすぐ夏休みです。学校の無い日も、からだと心を元気にキープする「3つの秘訣」を紹介します。
お子さんと一緒に毎日チェックしてみてください。

その1【朝】「まぶしい!」でリセット

★毎日同じ時刻に起きよう!

起きたらすぐにカーテンをあけて、太陽の光を浴びましょう。または、部屋の電気をつけることでもいいです。

体内時計がリセットされて、夜もぐっすり眠れるようになります。



その2【昼】「ごはん」の時間は同じ

★朝・昼・夜のごはんを
しっかり食べよう!

学校がある時と「同じ時間」に食べるのが元気に過ごすヒケツ。おなかの時計が整うと、一日中パワフルに動けます。



その3【夜】「画面」を消して、おやすみ!

★寝る1時間前から画面をみない!

テレビ、ゲーム、スマホの画面を見るのをやめて、目を休ませましょう。脳がリラックスして、深いスッカリした眠りにつけます。



夏休みは、一度生活リズムがくずれてしまうと、新学期に学校の生活リズムに戻るのがとても大変になります。

すべてを完璧にすることは難しいので、まずは、「起きる時刻だけは毎日同じにする」という1点から、お子さんへの声かけ・サポートをよろしくお願いいたします。

イラスト: canva, 日本学校保健研修社「健」2026.7月号

夏休みの宿題

カラーテストカードとカラーテスター(1錠)をお子さんに配布しました。保護者の皆様には夏休み中に、お子さんが歯みがきでみがき残した部分をカラーテスターと一緒に確認し、みがき残しの判定(A~C)と感想のご記入をお願いいたします。詳細はカードをご覧ください。

また、歯の矯正中(矯正器具が赤く染まってしまう可能性があります)やアレルギー(カラーテスターには乳糖が含まれています)などで染め出しができない場合には、鏡を見ながらみがき残しのチェックと歯みがきを行ってください。

カラーテストカードは9月1日(火)に、担任へご提出ください。
ご協力のほどよろしくお願いいたします。

