

～夏休みを健康にすごしていますか～

“すずしいへやで、おやつをたべながらゲーム？” “ジュースやアイスのたべすぎでごはんがたべられない？” “よふかして朝おきたらもうこんな時間!?” “なんて人はいませんか？”

夏休みもまんなか、中間地点です!! ここで一度、毎日の生活をみなおしてみましょ。

「心すくすくノート」でふりかえってみましょ!!

「心すくすくノート」

みなさんとおうちの方が、いっしょにまじりの生活や体験活動、地域とのふれあいをかき書いていくことで、健康な生活習慣を心がけたり、みなさんのゆたかな心をそだてていこうとするものです。

おうちの方にはお世話をおかけしますが、どうぞご協力をお願いします。



1. 1日の生活リズムを身につけましょ。

きそく正しい生活習慣を身につけることで、気持ちが落ちつき、勉強も進み友達ともなかよくすごせます。お手伝いすると家族でのお話もはずんで、楽しくすごせま



おうちのひとといっしょによみましょ。

2. 家族との会話(おはなし)をふやましょ。



家族との会話(お話)は心と体の元気パワーのもと!

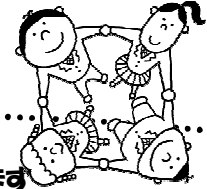
ふだんあんまり話してないかな?と思っている人! 夏休みはチャンスです!! ほんのちょっとしたことばのやりとりが、次のお話に広がっていきますね。



3. 地域とのふれあいをふやましょ。

人と人のふれあいは心をゆたかにしてくれます

夏休み中は、子ども会や地域の行事もいろいろありますね。行事に参加してみると、新しい人やできごとなど…出会いがたくさんあります



4. 自然体験をふやましょ。

海・山・川・空・星・風・草花・虫・動物などなど自然にはふしぎなこと、おもしろいこと、びっくりすること…新発見と感動があふれています。

自然とのふれあいで心がゆたかになります



5. ボランティアの輪をひろげましょ。



自分のしたことが、だれかのためになったり、何かの役にたっていたりすることはすてきな体験です。あなたの心も輝きます。チャンスがあったらぜひ体験してみましょ。



1. 2はまい日、3~5は書ける日があったら書ましょ。そして、夏休みの終わりには、最後のページの感想も書ましょ。2学期に、みなさんとおうちの方のすがたが見えるすてきな「すくすくノート」に出会えることを楽しみにしています。それぞれのページで、「こんなふうにかんぽったよ」「こんなふうをしたよ」というすてきなふりかえりや感想をほけんたよりやけいじぼんでしようかいして、みなさんにひろめていきたいと思ひます。まだまだ時間はたっぷりあります…いっしょに夏休みをおすごください。

B-6 保健便り