



鮫川村立鮫川小学校 第5号  
 令和6年8月26日(月)発行  
 (発行責任者) 吉田 智  
 (文 責) 松川 理咲

\*おうちの人と一緒に読みましょう

## 学校生活のリズムを取り戻すためのポイント

### — 早ね・早起き・朝ごはん —

楽しかった夏休みが終わり、2学期がやってきました。学校生活のリズムを一日でも早く取り戻すためには、「早ね」「早起き」「朝ごはん」が大切です。すいみんと朝ごはんを十分にとることは、成長期である皆さんにとって大切なことです。生活リズムを整え、2学期も健康な毎日を送りましょう！

#### すいみんの役割



- 脳と体を休めて疲れをとる
- 骨や筋肉を成長させる
- 記おくの整理をする
- 病気などと戦う力を高めたり、傷ついた細胞をなおしたりする。

#### 朝ごはんの役割

- 体温を上げて体を目覚めさせる
- 寝ている間にエネルギー切れになっていた脳に栄養を与える
- うんちを出しやすくする



#### 8月の保健行事

27日(火)	発育測定(1・2年生)
28日(水)	発育測定(5・6年生)
29日(木)	発育測定(3・4年生)

2学期も身長と体重を測る「発育測定」がありますので、運動着の半そで・半ズボンを忘れずに持ってきてください。また、髪が長い人は身長測定の邪魔にならないように、結んできてください。ご家庭でのご協力、よろしくお願いします。

## 目の健康を守るためのお願い

### 1. できるだけ外であそぼう!

外で過ごすすと近視になりにくいと言われているよ!

※ 熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね!



### 2. 長い時間、近くを見続けなくてね!

- 暗いときは明かりをつけてね
- 本や画面から目を30cm以上はなしてね
- 近くを見るときは30分に1回はリフレッシュ!



右のQRコードより、文部科学省で出されている保護者様向けの近視啓発資料を見ることができます。

【引用文献】

児童生徒の近視実態調査事業 啓発資料 文部科学省

