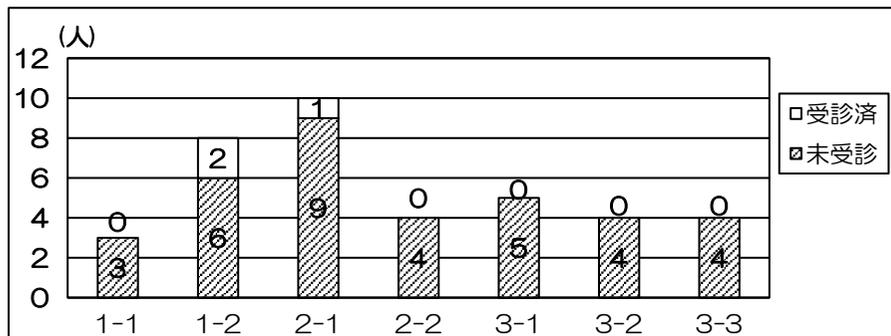


明日から夏休みに入ります。夏休みの課題を計画的に進めることはもちろんですが、普段なかなかできないことにチャレンジしたり、様々な活動に積極的に参加したりするなど、有意義な夏休みを送ることができると思います。そのためにも、「規則正しい生活」で体調を整えておくことが大切です。早寝・早起き・朝ごはん。生活リズムを整え、心も体も大きく成長できる夏休みにしましょう！

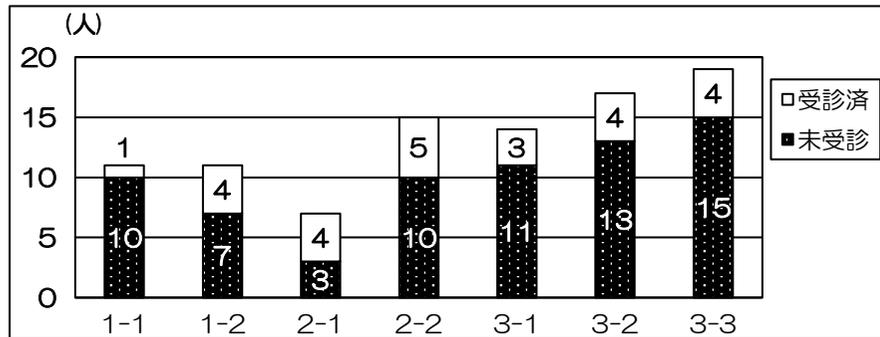
夏休み中に受診・治療を済ませましょう。

1学期に実施された健康診断の結果、受診が必要な人には、受診のお勧めプリントを渡しています（主に、歯科と眼科）。まだ受診が済んでいない人は、症状が悪化して学校生活や日常生活に支障をきたさないよう、夏休みを利用して早めに受診しましょう。受診が済んだら、受診報告書を学校に出してください。（受診状況は7月15日までの状況です。）

【歯科受診状況】 ※C(むし歯)、CO(要相談)、X(要注意乳歯)、G(歯肉炎)、ZS(歯石)があった人は、受診が必要です。



【眼科受診状況】 ※右左どちらか一方でもB以下だった人は受診が必要です。



夏休み「規則正しい生活」を！

長い夏休みは、生活リズムがくずれがちです。夜ふかし、朝寝坊、朝食を食べないなど、生活リズムが乱れた状態が続くと、体内時計のリズムがくずれてしまいます。そうすると、日中活動する時間帯に、脳や体が十分に働けなくなり、心身に様々な不調が現れてきます。7月10日のメディア講演会で中野高子先生が睡眠不足による悪影響についてお話していただきましたが、十分な睡眠時間を確保するといっても、遅寝遅起きで朝食と昼食が一緒になる…では健康は保てません。やはり、早く寝て、早く起きて、しっかり朝ごはんを食べる、という規則正しい生活を心がけることが大切です。

睡眠不足、不規則な生活で体内時計がくると…



夏を楽しめなればかりか、1学期の始め、朝起きられなくなり、体調が悪い、やる気がなくなる…という状況に。

早寝、早起き、朝ごはん。規則正しい生活が、充実した夏休みを送るカギです。2学期、元気な笑顔のみなさんと会えるのを楽しみにしています！

夏は危険がいっぱい。自分の命を守りましょう。

- ◆ **水の事故や天候に注意**：遊泳禁止の場所で泳いだり、水の中でふざけたりしないようにしましょう。また天候の急変にも要注意です。
- ◆ **お酒やたばこなどの誘惑に注意**：楽しい雰囲気の中でも、流されないで。ダメなものはダメです。自分のためにきっぱり断りましょう。
- ◆ **SNSの使い方**に注意：個人情報を出させない、ネット上で知り合った人と会わない、人を傷つけない、など使い方をよく考えましょう。

