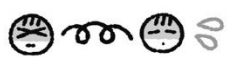


なつやす
夏休み
ごう
号

令和7年7月18日
江戸川区立鎌田小学校
校長 石渡 靖
養護教諭 清水 愛

いよいよ明日から夏休みです。二学期元気に登校できるように、夏休み中も生活リズムを整えて過ごしてほしい
と思います。生活リズムを整えておくことが熱中症予防にもつながります。まだまだ暑い日が続きます、熱中症にも
気を付けて楽しい夏休みになることを願っています。



その生活、バテますよ…



夏休み、夜遅くまで起きていませんか？ また、冷たいものを食べ
て、エアコンがきいた部屋で1日中すごしていませんか？ このよう
な生活をしていると、食欲がなくなるなど、「夏バテ」になってしま
います。夏バテにならないためには、学校があるときと同じような早
寝早起きの生活リズムが大切です。暑すぎないときに外で軽く運動す
る、冷たいものはとりすぎないなどにも気をつけてくださいね。

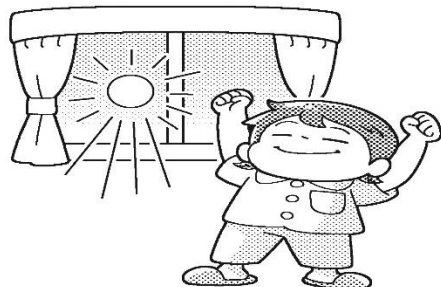


なつやす
夏休み

生活リズムを整える3つのコツ

コツ1

あさ お 朝起きたら日光を浴びる



コツ2

しよく き 3食を決まった時間に食べる



コツ3

にっちゅう からだ うご 日中は体を動かす



夏休みは、夜ふかしをしたり、だらだらすごしたりして、生活リズムが乱れ、体調をく
ずしやすくなります。リズムが乱れたと感じたら、早めに整えましょう。

© 少年写真新聞社 2025

がっ らいこう び
9月スクールカウンセラー来校日

めんだんじこく
※面談時刻は、9:35～15:55です。

5日(金)、8日(月)、12日(金)、19日(金)、26日(金)

がっ けんしんについて
9月の検診日程

月	日	曜	検診	対象者
9	2	火	はついくそくてい 発育測定	6 年
	4	木	はついくそくてい 発育測定	5 年
	5	金	はついくそくてい 発育測定	4 年
	8	月	はついくそくてい 発育測定	3 年
	9	火	はついくそくてい 発育測定	2 年
	11	木	はついくそくてい 発育測定	1 年



たいいく ぎ わす も
※体育着を忘れずに持ってきてください。