

# 夏休み号

橋本小学校【家庭数】  
2025 NO. 6

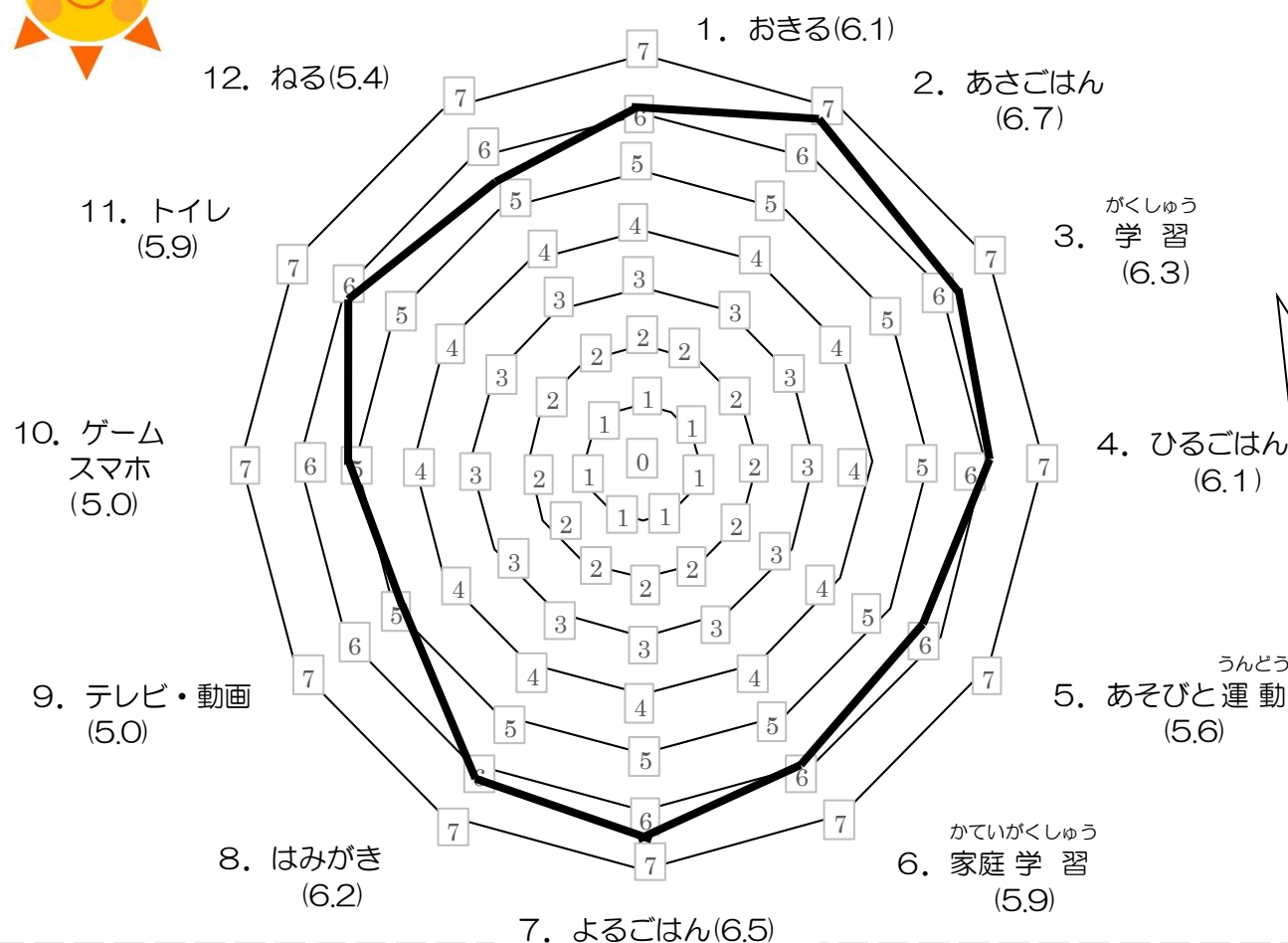
いよいよ夏休みが近づいてきました。時間に余裕のある夏休み、ほっと一息ついて、自分の時間を楽しむのも良いですね。しかし、夜遅くまで起きていたり、制限なくゲームや SNS をしていたり、アイスやお菓子などを食べすぎたり、自由にすごしすぎてしまうと、夏休み明けに心も体もバテバテになってしまいます。

夏休み明けを元気に迎えるためには、学校がある時と同じような時刻に起きて寝て、生活リズムをくずさないようにすることがまず大切です。暑すぎないときに軽く身体を動かしたり、室内でストレッチをしたり、好き嫌いなくバランスの良い食事をしたり、エアコンの温度を下げすぎないようにしたりなど、生活にメリハリをつけて、体調管理を意識していきましょう。

暑い夏を楽しみ、元気に秋を迎えるために、健康を意識して、毎日を大切にすごしてくださいね。



## みんなの げんきっこグラフ



みなさんのところには夏バテさんは来ていませんか？

夏休み明けに向けて体調を整えていきましょう

きちんと3食食べて栄養をとる

軽い運動をする

よく眠って疲れをとる

暑い夏は朝活！  
涼しいうちに  
適度な運動を



## 8月8日は「笑いの日」

「ハ」「ハ」という笑い声にちなんで、8月8日は「笑いの日」。皆さんは、最近、よく笑っていますか？

私たちは、楽しいから笑うのですが、実は、鏡に向かって笑ってみると、心が軽く、明るくなるということが分かっています。ふしぎですが、私たちが思うよりも、心と体が深くつながっているからかもしれません。

「ハ」「ハ」という笑い声にちなんで、8月8日は「笑いの日」。皆さんは、最近、よく笑っていますか？

私たちは、楽しいから笑うのですが、実は、鏡に向かって笑ってみると、心が軽く、明るくなるということが分かっています。ふしぎですが、私たちが思うよりも、心と体が深くつながっているからかもしれません。



### お知らせ

●4月から6月にかけて実施した健康診断の結果と、成長の記録とを合わせた『健康カード』を夏休み前にお配りします。この『健康カード』は、年1回（6年生は卒業時と合わせて年2回）お配りするものです。学校に返却していただく必要はありませんので、ご家庭での健康管理にお役立てください。

第一回目のげんきもりもりカードの、1年生から6年生までの結果を合わせたグラフは左のようになりました。昨年と比べて大きく変化したところはありませんが、一人ひとりのふりかえりを見ると、「7が増えた」「前の学年より良くなっている」など、目標を達成できたというものが多かったです。

でも、前回とあまり変わらなかったり、どうやったら改善できるのか悩んでいたという内容もあったので、またみんなで意見交換などもできたら良いですね。次回はもっと良くなるように、強い意志を持って自分でがんばっていきましょう。応援しています！