

## 第2回 ハッピーライフウィークの結果をお知らせします

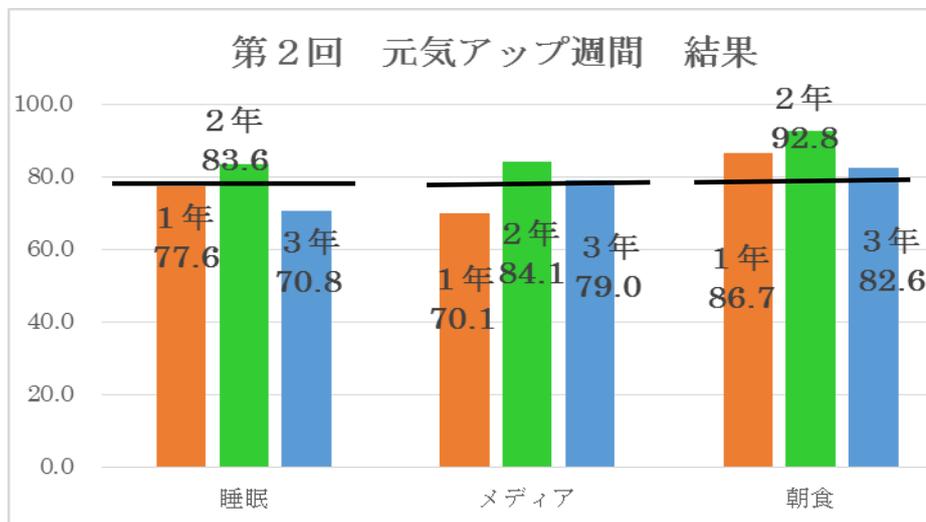
第2回ハッピーライフウィークが終了しました。保護者の皆様のご協力ありがとうございました。

### 今年度の学校としての目標

- ・ 夜11時までに就寝する生徒の割合 80%以上
- ・ 家庭メディア利用を2時間以内に維持できる生徒の割合 80%以上
- ・ バランスのとれた朝食(主食を含む2品以上)を摂ってくる生徒 80%以上

※太いラインは学校としての目標値です。

※7/20現在の数値です。



**休日になると、朝食欠食者が増えます。**夏休みも、毎日朝食をしっかり摂らせ、朝から元気に活動できるようにしてください。

**就寝時刻が夜12時より遅い日がある人が、学年問わず数名います。**

睡眠が不足すると、集中力も低下し、けがをしやすくなったり、熱中症等の病気にかかりやすくなったりします。また、夜11時~2時頃に熟睡していることが成長ホルモンの分泌を促します。

時間の使い方を工夫して、早めに寝るように声かけをお願いします。

## もうすぐ夏休みです！

## 2学期にスタートダッシュができるように、

## 規則正しい生活を続けましょう。

7月25日から8月28日までの長い夏休みが始まります。夏休み中も健康的な生活を心がけ、夏休み後に行われる屋外での長時間の体育祭練習に耐えられるよう、夏休み中から体を慣れさせておいてください。

### クーラーは上手に使いましょう！

外気との温度差が大きいと、体調不良の原因に。また、タイマー機能をうまく使い、寝冷え・夏風邪なども予防しましょう。

### 熱中症を防ぎましょう！

屋外・屋内問わず、一日を通して、水分補給を心がけましょう。  
普段から睡眠・栄養を十分にとり、体調を整えておくことも大切です。

### 冷たい食べ物の摂りすぎに注意しましょう！

暑いと冷たい食べ物や飲み物ばかり欲しくなりますが、摂りすぎは胃腸の消化吸収の機能を低下させ、食欲不振・下痢などの原因になります。

### 生活リズムを崩さないでください！

休みだからといって夜更かしせず、早寝早起き朝ごはんを心がけましょう。  
メディアの利用は時間を決めてください。