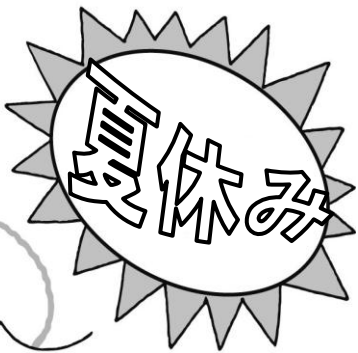




ほげんだより



第四小学校 保健室

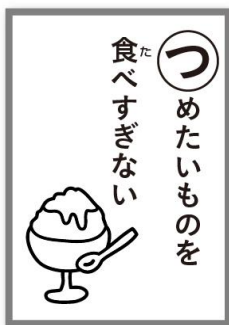
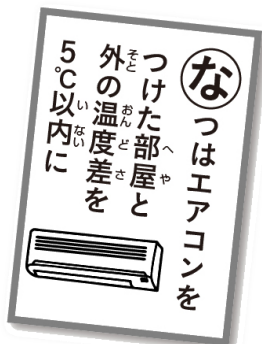
令和8年7月22日

NO.5

いよいよ夏休みがやってきます。
 夏休みは楽しいことがいっぱいです
 ね。きそく正しい生活を心がけ、
 夏休みも元気にすごしましょう。
 2学期、みんなの笑顔に会えるの
 を楽しみにしています。



なつやす げんき
夏休みも元気にすごそう



よる おそ
夜、遅くねてしまうと...

**早くねるように
 しましょう!**

はや お
早起きができない
 体内時計がずれて
 やる気ができません。



あさ た
朝ごはんが食べられない
 朝、食欲がでません。



しんちょう
身長がのびにくい
 成長ホルモンが
 十分でません。



第1回すこやかチャレンジ 7月より



7/2(木)～7/6(月)実施

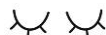
おきる時間は、約5割の人が、5日間守れていました。

ねる時間とメディアは5日間のうち〇が0～2個の人が2割以上いました。

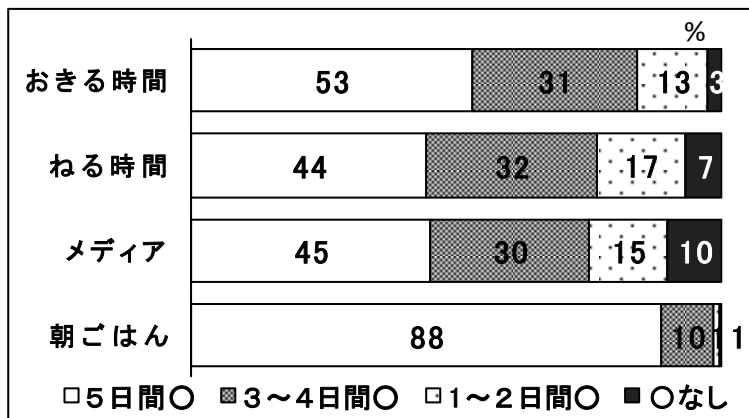
朝ごはんは、約9割の人が毎日食べていました。

早くねると、早くおきられます。早くおきると朝ごはんもしっかり食べられます。これからも早ね、早おき、朝ごはんを心がけましょう。

そしてメディアは、楽しくて続けて見てしまいがちですが、30分に1回は目を休めながら見るようにして、目を大切にしましょう。遠くを見たり、目をつぶったりするといいです。



7/2(木)～7/6(月)の5日間、すこやかチャレンジを行いました。早ね、早おき、朝ごはん、メディアは「30分に1回は目を休める」にチャレンジしました。その結果をお知らせします。



おうちの方へ

1 夏休みスッキリ大作戦 あかしゃノート P26

- 夏休み最後の1週間 8/17(月)～8/23(日)の7日間チェックします。自分でおきる時間、ねる時間をきめます。

おきる時間のめやす … 6時30分
ねる時間のめやす … 1・2年 9じ
3・4年 9時30分
5・6年 10時



- お子さんがきそく正しい生活を送れますよう、声かけをよろしくお願いします。

2 夏休み健康調査 あかしゃノート P27 おうちの方が記入

- 夏休み中のけが、病気についてお知らせください。

3 ぞうきんの寄付のお願い 2枚

- 夏休み明け、ぞうきん一人2枚の寄付をよろしくお願いします。
- ぞうきんは全校でぞうじの時に使いますので、名前は書かないでください。
- 子どもの手でしぼれるくらいの厚さ、タオル地のぞうきんが使いやすいです。

