



ほげんだより

夏休み

第四小学校 保健室

令和7年7月22日

NO.5

夏休みも健康に

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。



夏休みにこそ！規則正しい生活を送ろう

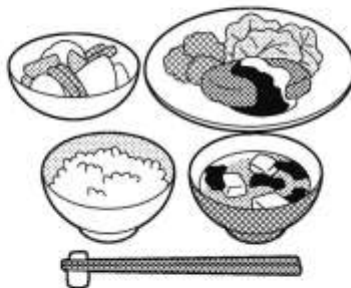
夏休みだからといって、夜ふかし朝寝坊や暴飲暴食を続けていると、生活リズムが乱れ、体調を崩してしまいます。夏休みにこそ、規則正しい生活を送り、元気に夏を楽しみましょう！

十分な睡眠をとる



まずは、朝早く起きて、体内時計をリセットすると、夜、自然と眠気が起こるようになります。

3食、しっかりと食べる



成長期には、好き嫌いをせず、栄養バランスの良い食事をきちんと3食とることが大切です。

体を動かす



体を動かして運動をすると、骨や筋肉が強くなり、夜もぐっすり眠れるようになります。

第1回すこやかチャレンジ 7月より



7/2(水)～7/6(日)実施

ねる時間とおきる時間は、7割以上の人が、守れていました。

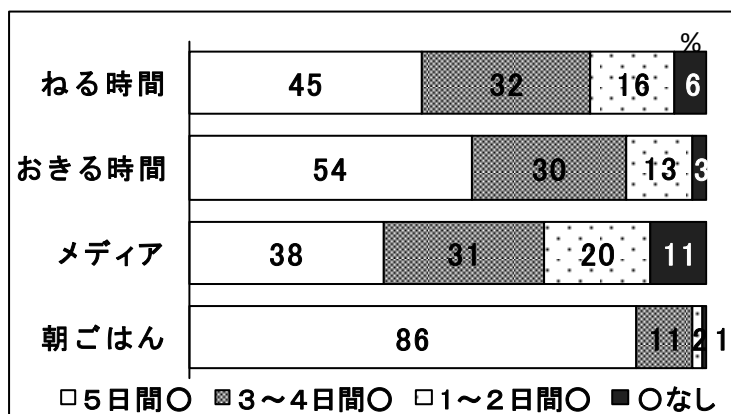
朝ごはんはほとんどの人が食べていました。

メディアは、1割くらいの人が、○なしでした。特に休みの日のメディアの時間が多くなってしまようです。

これからも早ね、早おき、朝ごはんを心がけましょう。そしてメディアづけにならないように時間になったらやめるようにしましょう。



7/2(水)～7/6(日)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、メディアコントロールにチャレンジしました。その結果をお知らせします。



<児童の感想より>

- ・意識して取り組むことができた。(6 松 佐藤家志朗さん)
- ・早くねると朝も目覚めがよかったので、これからも続けたいです。(6 竹 佐藤朋佳さん)
- ・ねる時間と起きる時間が守れなかったから、次は目標の5分前にアラームをかけるなどしたいです。(6 梅 新井天さん)



おうちの方へ

1 夏休みスッキリ大作戦 あかしゃノート P28

- ・夏休み最後の1週間8/18(月)～8/24(日)の5日間チェックします。自分でおきるじこく、ねるじこく、健康のめあてをきめます。

おきるじこくのめやす … 6時30分
 ねるじこくのめやす … 1・2年 9じ
 3・4年 9時30分
 5・6年 10時



- ・夏休み中、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 家庭生活の記録 あかしゃノート P30 保護者記入

- ・夏休み中のすごし方をふりかえり、お子さんと相談してご記入ください。

3 夏休みの健康調査 あかしゃノート P31 保護者記入

- ・夏休み中のけが、病気についてお知らせください。

4 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大きさ、タオル地のぞうきんが適しています。

