



ほけんだより

令和6年度
夏休み号
邑久小学校

7月の保健目標



夏の健康に気をつけよう！

もうすぐ夏休みが始まります！健康と安全に気をつけて、楽しい思い出いっぱいの夏休みにしてくださいね！

夏を元気に過ごすコツ

夏休みが終わったときに元気で会えるように、生活のしかたに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

すいみんリズムをくずさない

早起き早ねを
すると、朝から元気に
過ごせます。



冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食
べていると、夏バテ
しやすくなります。



冷ぼうは設定温度に注意

設定温度が低くな
り過ぎないように注
意して、冷ぼうを活
用しましょう。



ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインター
ネットは、時間を決
めて使いましょう。



水遊びは大人といっしょに

子どもだけの水
遊びはとても危険
です。必ず大人と
行きましょう。



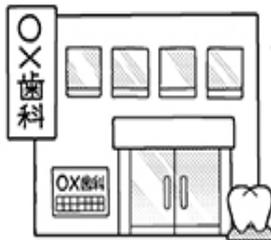
悪いことへのゆうわくに注意

軽い気持ちでした
ことが、大きな事件
や事故につながるか
もしれません。



夏休みは治りようのチャンス

1学期の健康診断で病気など
が見つかったのに、まだ治りよ
うをしていない人は、ぜひ、夏
休みに時間をつくって病院へ行
きましょう。



受診が終わった人
は、2学期に治療指
示の用紙を提出し
てください。



なつやすみ健康がんばり表について

夏休み中も、暑さに負けず規則正しい生活リズムを心がけましょう。

今年も「なつやすみ健康がんばり表」に取り組みます。元気に2学期をスタートできるように、がんばりましょう！

<期間> 健康がんばり表① 7/22 (月) ~ 26 (金)
健康がんばり表② 8/19 (月) ~ 23 (金)

お家のひとと相談して、それぞれのめあてを決めましょう。めあてが守れたらOを書きましょう。



邑久小学校 なつやすみ健康がんばり表① 年

よくできたらOを あまりできなかつたら△をつけましょう。

②朝ごはんについては三色食べられたら◎、二色なら○、一色なら△をつけましょう。※□のめあてを決めましょう。

	日にち	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	(Oの数)
①早おき	□時 □分までに起きる						
②朝ごはん	バランスを考えて食べる						
③家庭学習	1日に□時間 □分学習する						
④1-チューブ またはゲーム	1日に□時間 □分までにする						
⑤テレビ	1日にテレビをみる時間は □時間 □分までにする						
⑥熱中症 よぼう	学校がある日と同じように 水分をしっかりととりましょう						
⑦早ね	□時 □分までにねる						
⑧運動	からだを動かす(家でできること)、リズムジャンプをする						

なつやすみの生活リズムを振り返って感想を書きましょう。お家の人からのひとこともぜひ書いてもらいましょう。

ふりかえり

おうちの方から

早ね・早おきのポイント

①まずは早おきをする！
早くおきて一日元気に活動すれば
夜はねむたくなります。



②強い光をさける！
ねる1時間前からテレビ
やタブレットなどの画面
を見るのをやめましょう。



提出日は8/26 (月) 登校日です。持ってくるできなかった人は、2学期の始業式の日に忘れずに持ってきてきましょう。

2学期も元気なみんなに会えるのを楽しみにしています♪