



自分で考えて健康づくりができる今城っ子に！ ほけんだより えがお

R7. 7

いま ぎょうがっこう なつやす ころ
今城小学校 夏休み号

「夏休み げんきっこ健康教室」

なつやす げんき す
夏休みも元気に過ごせるように、「げんきっこ」のカードに
せいかつ
チェックしながら生活リズムをととのえていきましょう！

- ① ねる時刻・起きる時刻を決めて、() に書きましょう。
- ② メディアについて、自分のめあてを書きましょう。
- ③ 「交通ルールを守る」ことについて、自分のめあてを書きましょう。
- ④ 「運動」について、暑さが厳しいですができる範囲で体を動かしてみましょう。

* チェックする日・・・7月19日～24日、8月28日～31日の10日間

* おうちの都合や体調で、できにくい日がある場合は、日にちを直して別の日にしてもかまいません。



暑さに負けない体を作るう



こんねんど じゅうてんもくひょう がっこうほけんあんぜんいいんかい

今年度の重点目標 (学校保健安全委員会)

ほけんめん はやね はやお
保健面 : 早寝・早起き・バランス良い食事

メディア使用について親子で考えよう

あんぜんめん あか おお こえ あいて きき
安全面 : 明るく大きな声で相手より先にあいさつ

ぼうはん ぼうさいたいさく みなお
防犯、防災対策を見直そう

たいいくめん たの うんどう おやこ しゅうかん
体育面 : 楽しく運動し親子で運動習慣をつけよう

た すわ しせい
立つときも座るときもよい姿勢!

