

ほけんだより 7月

令和7年7月18日
神目小学校
保健室

あした 明日から夏休みです！

今年もとてもあつひが続いています。7月になって、昼休みは外あそびができないことがほとんどで残念でした。夏休みもあつひが続くと思います。あつさと自分の体と相談しながら、外あそびをしてください。メディアばかりの生活にならないように、メディアのルールを守って使しましょう。

なつやすみのけんこう

令和7年度 神目小学校

できたら○できなかったら×をつけましょう。

おきる時刻、ねる時刻をメディアの時間にあわせて設定しましょう。

学年

持ってくる日:
8月27日(水)

夏休みに入って最初の1週間、よいリズムをつくらう。

7月		19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
前	朝	おき	おき	おき	おき	おき	おき	おき
前	夜	ねる	ねる	ねる	ねる	ねる	ねる	ねる
前	朝	おき	おき	おき	おき	おき	おき	おき
前	夜	ねる	ねる	ねる	ねる	ねる	ねる	ねる

なつやす けんこうもくひょう
夏休みの目標

夏休みのくらしと健康目標の
設定を書こう

夏休みも残り1週間、気持ちよいスタートがつけられるように生活リズムを立て直そう。

8月		20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
前	朝	おき	おき	おき	おき	おき	おき	おき
前	夜	ねる	ねる	ねる	ねる	ねる	ねる	ねる
前	朝	おき	おき	おき	おき	おき	おき	おき
前	夜	ねる	ねる	ねる	ねる	ねる	ねる	ねる

「なつやすみのけんこう」を配布しました。

(夏休みのくらしの裏面です。)

- 名前と夏休みのけんこう目標を書きましょう。(早ね・早起き、手洗い、歯みがきなど)
 - 起きる時刻、ねる時刻、メディアの時間をお家の人といっしょに考えましょう。
 - できたかどうか毎日記ろくしましょう。
 - 最終日に、反省を書きましょう。
- ※始業式の日(8月27日)に提出してください。



早おきをして
あさひをあびよう!

たいようの光が
生活リズムをととのえてくれるよ。
おきたら、カーテンを
あけよう。

朝ごはんを食べよう!

朝ごはんは
のうや体のめざめを
たすけてくれるよ。
ねっちゅうしょう予防にも
大切です。



体を動かそう!

家でだらだら
過ごすのではなく
しっかり体を動かそう。
あついで
朝や夕方がおすすめ!

なつやす
夏休みを



げんき
元気にすごすために

メディアを上手に使おう!

メディアのルールを
守って使おう。
ねる前にメディアを使うと
ねむれなくなってしまうので
注意!

ねっちゅうしょう予防をしよう!

・ぼうしをかぶる
・こまめに休けい
・こまめに水分ほきゅう
※のどがかかわく前に
少しずつ水分ほきゅうをしよう。

夜は早くねよう!

学校がある日と
同じくらいの時間に
ねられるといいね。
しっかりねると
いいことがいっぱい♪

