

ほけんだより 夏休み号

令和6年7月19日
神目小学校
保健室

明日から夏休みですね。38日間の長いお休みです。とても暑いので、すずしいところですよ。でも必要ですが、メディアばかりの生活にならないように気をつけてください。休み中も、早ね・早起きの生活ができると、元気にすごすことができ、きっと楽しい夏休みになるはず。始業式でみなさんの元気な顔が見られることを楽しみにしています。

令和6年度 神目小学校

なつやすみのけんこう

できたら○ できなかったら× をつけましょう。
※おきるとき、ねるときにメディアの時間はおうちの父と一しょに考えましょう。

年 名

7月	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
前 日	前 日	前 日	前 日	前 日	前 日	前 日	前 日
メディアは、あわせて							
にきく							
外へ出たら、手洗い・うがいをする							
前 日	前 日	前 日	前 日	前 日	前 日	前 日	前 日

8月	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
前 日	前 日	前 日	前 日	前 日	前 日	前 日	前 日
メディアは、あわせて							
にきく							
外へ出たら、手洗い・うがいをする							
前 日	前 日	前 日	前 日	前 日	前 日	前 日	前 日

なつやす けんこうのくひめい
夏休みの健康目標

夏休みのくらしと健康目標の
反省を書きましょう。

「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。)

- ① 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)
- ② 起きる時刻、ねる時刻、メディアの時間をお家のひとといっしょに考えましょう。
- ③ できたかどうか毎日記入くしましょう。
- ④ 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。



←たら妖怪をやっつける

正しい生活攻撃はどれかな
選んだ攻撃の数字を□に書いてね

1	ゲームは時間を決める
2	早 寝
3	お手伝いをする
4	早起き
5	外で遊ぶ
6	朝ごはんを食べる
7	手を洗う
8	病院に行く

よ しか しに ぎみ
夜ふか死神
夜ふかしばかりしている死神

とりつかれると...

夜ふかして寝不足になり
授業中に寝てしまう

A

あさ ね うし あに
朝寝ぼ牛鬼
朝寝坊する牛鬼

とりつかれると...

朝起きられなくなって
学校に遅刻する

B

あさ
朝ごはんぬ
キジムナー
朝ごはんを食べないキジムナー

とりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって
力が出ない

C

て あら いっ ぼん
手を洗わな一本
だたら
絶対に手を洗わない一本だたら

とりつかれると...

手を洗わなくなって
病気になるやすくなる

D

て つば
お手伝いしな
一反木綿
お手伝いを一切しない一反木綿

とりつかれると...

全くお手伝いをしなくなり
おうちのひとに怒られる

E

びょう き ちやうちん
病気放ちょうちん
おばけ
病気で
病院に行かないちょうちんおばけ

とりつかれると...

病院に行かなくなり
ケガや病気が悪化する

F

ごろごろうろ首
一日中ごろごろしているろろ首

とりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい
体力が落ちる

G

ずっとゲーむじな
一日中ゲームをしているムジナ

とりつかれると...

ゲームをやめられなく
なって目が悪くなる

H