ほけんだより夏休み

令和７年7月22日
穴水町立向洋小学校
NO.8　　保健室

夏休み「だから」？ 夏休み「こそ」？

「明日も休みだから、遅くまで起きていてもいいよね。」と、夏休みは夜ふかしや朝寝坊する人がいるかもしれません。でも、**時間がたくさんある夏休み「だから」**ではなく、**あっという間に終わってしまう夏休み「こそ」**早ね早起きで過ごしてみませんか？早く起きることで１日を長く使えます。友だちと遊ぶ、本を読む、お手伝いをするなど…。限りある休みを利用して、思い出をたくさんつくってくださいね♪♪

２学期には、笑顔いっぱい、元気いっぱいのみなさんに会えることを楽しみにしています。

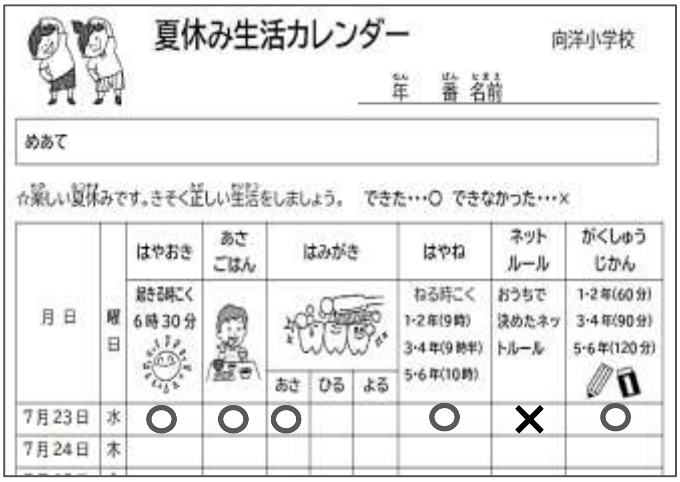
あれ？どうして元気が出ないのかな？

夏休みは治療のチャンスです！

歯科・眼科で治療が終わっていない人は、長い休みを利用して受診しましょう。
治療終了後は受診報告書を学校へ提出してください。

夏休み 生活カレンダーについて

長い夏休みを、規則正しく過ごすことができるように、「生活カレンダー」の取組を 行 います。


夏休み生活カレンダー　　向洋小学校

年　番　名前

めあて

☆楽しい夏休みです。きそく正しい生活をしましょう。　できた…○　できなかった…×

月 日	曜日	はやおき 起きる時こく 6時30分	あさごはん	はみがき あさ	ひる	よる	はやね ねる時こく 1･2年(9時) 3･4年(9時半) 5･6年(10時)	ネットルール おうちで決めたネットルール	がくしゅうじかん 1･2年(60分) 3･4年(90分) 5･6年(120分)
7月23日	水	○	○	○			○	×	○
7月24日	木								

期間　前半　7 月 23 日(水)～7月29日(火)

　　　後半　8月 23 日(土)～8月 29 日(金)

提出日:9 月 1 日(月)　二学期始業式

ねる時間(目標)

低学年は「9時までにねる」中学年は「9時半までにねる」高学年は「10 時までにねる」となっています。昼間は 体 を動かして、ぐっすり眠りましょう。

夏休み生活カレンダーのめあてを 考 えましょう。

～例～

・ゲームは時間を決めて、ねる時間を守る。

・1日、30分以上体を動かす。

・歯みがきは 力 を入れず、ていねいにみがきます。

※お手伝い　：　自分のできることをやってみよう！

おうちの方へのお願い

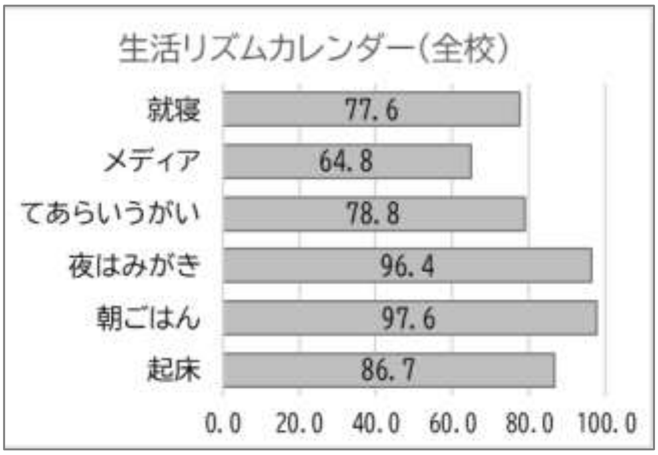
メディア(ゲームなど)のルールをお子さんと一緒に決めて取り組んでください。夏休み 中 は「できる」「できた」が多くなるように励ましの一言をお願いいたします。

睡眠をしっかりとろう！

睡眠不足は疲れが取れず、からだの様々な機能が低下します。質の高い十 分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

6月の生活リズムカレンダーの結果

おうちの方へ・・・
お忙しい中、家庭での取り組み、
ご協力ありがとうございました。



○目標達成【がんばったで賞】:　29人(87.9%)

○朝ごはんをしっかり食べている。

○夜歯みがきができている。

△メディアの使用時間が長く、寝る時間が遅くなっている人(10%)がいる。

→おうちの人とメディアのルールを確認しましょう。

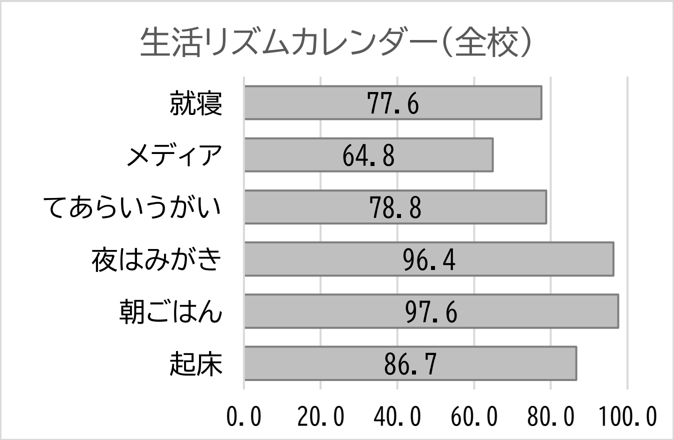
自分が決めためあてを守ることができた。

生活リズムを見直すことができてよかったです。

ゲームを１時間以上してしまいました。これからは気をつけたいです。

生活リズムが 整 うと気持ちがいいね。GOOD！

早起きがんばりました。トマト、お花のおせわお願いします。


生活リズムカレンダー（全校）
就寝
メディア
てあらいうがい
夜はみがき
朝ごはん
起床
77.6
64.8
78.8
96.4
97.6
86.7
0.0
20.0
40.0
60.0
80.0
100.0