

ほけんだより 7月



ひとよみましょう

令和7年7月17日

東湊小学校保健室

7月8月の保健目標

規則正しい生活をおくろう

ほけんしふ
保健室からの提案

自分を知るための
心と体の
自由研究

自由な時間ができる夏休み
は自分の心と体と向き合う
のにもぴったり。ちょっと自分のことを知る時間を
つくってみませんか？

一日の食事の栄養素、何が多い？
何が足りない？

一日の自分の食事の記録をつけて、含まれている栄養を調べてみましょう。



いよいよ待ちに待った夏休みです。自由に使える時間が増える分、あま~い誘惑も増えると思います。ゆっくり心と体をリフレッシュさせることも大切ですが、今の学年の夏休みは、今しかありません。今しかできないことは何か考えて、何か一つでも取り組めるといいですね。レベルアップした皆さんと2学期会えるのを楽しみにしています。

睡眠時間は
何時間がちょうどいい？

人によってちょうどいい睡眠時間は異なります。
日中に眠くならないのが目安です。



何をしているときが
一番リラックスできる？

いつものリラックス法やストレス解消法に加えて、この機会に新しいものも試してみましょう。



一日のスクリーンタイムを
調べてみよう

メディアに触れている時間を調べてみましょう。多すぎるな、と思ったら違うことに挑戦するチャンスです。



一日に歩いた歩数を
調べてみよう

歩数計のアプリなどで歩数を記録してみよう。
運動不足になっていたら、室内でできる軽い運動にもチャレンジ。



むし歯ゼロを目指そう！

ねんせい だいいちだいきゅうし かた ねんせい ぜんこくしょうがく
1年生は「第一大臼歯のみがき方」4年生は「全国小学
せいは たいかい ねんせい のこ
生歯みがき大会」2・3・5・6年生は「みがき残しが
おおばしょ じょうず は がくしゅう
多い場所・上手な歯みがき3つのポイント」を学習しま
した。はみがきチェックの宿題では、思ったよりもみがき残しが多いこと
おどろ ひと じぶん あ は ば
に驚いた人がたくさんいました。自分に合ったはみがきで、むし歯がで
きないようにしましょう。むし歯の治療が終わっていない人は、夏休み中
ちりょう きも がつき むか
に治療をして、気持ちよく2学期を迎えるといいですね。





なつやす けんき けんき
夏休み元気アップカードで元気 UP!

保健室から、夏休みの宿題が出ます。夏を
乗り切り、2学期を元気いっぱいで迎えるた
めに、夏休みの最初と最後の1週間は元気
アップカードに取り組んでください。「寝る
時刻・起きる時刻・メディアまいにちルール」
は、夏休みのはじめにお家の方と相談して
決めましょう。提出日は9月1日(月)です。
わす忘れずに持ってきましょう！

令和7年度 東濠小学校 夏休み		年 番名前																																																																																					
なつやす げんき	夏休み元気アップカード	なつやす げんき	夏休みも元気スタートできるように、夏休みのはじめと終わりの1週間は、特に生活リズムを整えるようになります。																																																																																				
寝る時刻	時 分 までに寝る	寝る時刻・起きる時刻・メディアまいにちルールは、夏休みのはじめにお家の方と相談して決めましょう。																																																																																					
起きる時刻	時 分 までに起きる																																																																																						
なつやすみ メディアまいにちルール 例：寝る1時間前はノーメディアなど		夏休みの生活習慣のふりかえり																																																																																					
<p>できたら、できなかつたら×を書きましょう。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>こうしょく</th> <th>7/19(土) 7/20(日)</th> <th>7/21(月)</th> <th>7/22(火)</th> <th>7/23(水)</th> <th>7/24(木)</th> <th>7/25(金)</th> <th>8/25(火)</th> <th>8/26(水)</th> <th>8/27(木)</th> <th>8/28(金)</th> <th>8/29(土)</th> <th>8/30(日)</th> <th>8/31(月)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>はやく起きてる時刻</td> <td></td> </tr> <tr> <td>寝る時刻</td> <td></td> </tr> <tr> <td>あさがはん</td> <td></td> </tr> <tr> <td>はみがさ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>メディアまいにちルール</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				こうしょく	7/19(土) 7/20(日)	7/21(月)	7/22(火)	7/23(水)	7/24(木)	7/25(金)	8/25(火)	8/26(水)	8/27(木)	8/28(金)	8/29(土)	8/30(日)	8/31(月)	はやく起きてる時刻														寝る時刻														あさがはん														はみがさ														メディアまいにちルール													
こうしょく	7/19(土) 7/20(日)	7/21(月)	7/22(火)	7/23(水)	7/24(木)	7/25(金)	8/25(火)	8/26(水)	8/27(木)	8/28(金)	8/29(土)	8/30(日)	8/31(月)																																																																										
はやく起きてる時刻																																																																																							
寝る時刻																																																																																							
あさがはん																																																																																							
はみがさ																																																																																							
メディアまいにちルール																																																																																							
お家の方からひとこと																																																																																							
<p>メディアをコントロールできるのは、あなたの責任と聞いてます。せかーの夏休み、これぐれもメディアにコムニ、これぐれもメディアまいにちルールされてしまわないようにな!</p>																																																																																							
提出日: 9月1日(月) +																																																																																							