

# ほけんだより 7月



おうちの人と読みましょう

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

きそくただ せいかつ  
規則正しい生活をおくろう

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を考えて、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。

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？

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。



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。



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

1年生は「第一大臼歯のみがき方」4年生は「全国小学生歯みがき大会」2・3・5・6年生は「みがき残しが  
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、夏休み中に治療をして、気持ちよく2学期を迎えられるといいですね。

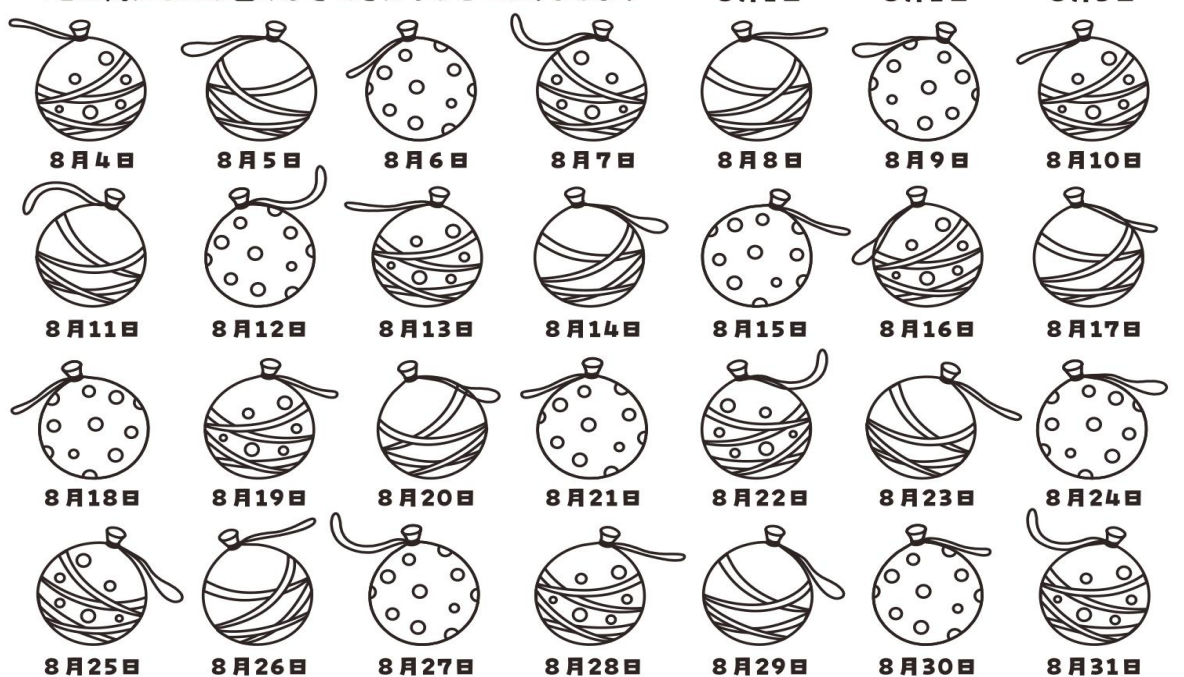


## 歯みがきカレンダー

8月

朝起きたら 食事のあと 夜寝るまえ

1日の間にぜんぶ歯みがきできたならひとつめりましょう



## 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。忘れずに持ってきてきましょう!



令和7年度 東湊小学校 夏休み

### 夏休み元気アップカード

寝る時刻	時 分	までに寝る
起る時刻	時 分	までに起る
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		

できたら○、できなかったら×を書きましょう

こうもく	7/19 (土)	7/20 (日)	7/21 (月)	7/22 (火)	7/23 (水)	7/24 (木)	7/25 (金)	7/26 (土)	7/27 (日)	7/28 (月)	7/29 (火)	7/30 (水)	7/31 (木)
寝る時刻													
起る時刻													
メディアまいにちルール													

学年 番号 名前

2学期も元気に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しましょう。寝る時刻・起る時刻・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。

夏休みの生活習慣のふりかえり

お家の方からひとこと

メディアをコントロールできるのは、あなたの意志と行動です。せっかくの夏休み、くれぐれもメディアにコントロールされてしまわないように!

提出日: 9月1日(月)