



ほけんだより(夏休み前特別号)

R3.7.20 高志小学校

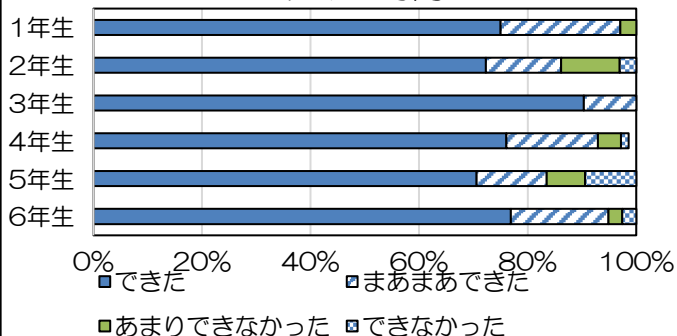
「さわやか高志強 調 週 間」の取り組み結果から

取り組み項目

- ① メディア：1日2時間以内。メディアの約束を決めましょう。
- ② 寝る時間：1・2年生午後9時まで、3・4年生午後9時半まで、5・6年生午後10時までに寝ましょう。
- ③ 早起き：6時30分までには起きましょう。
- ④ 朝ごはん：主食、主菜、副菜をしっかりととりましょう。

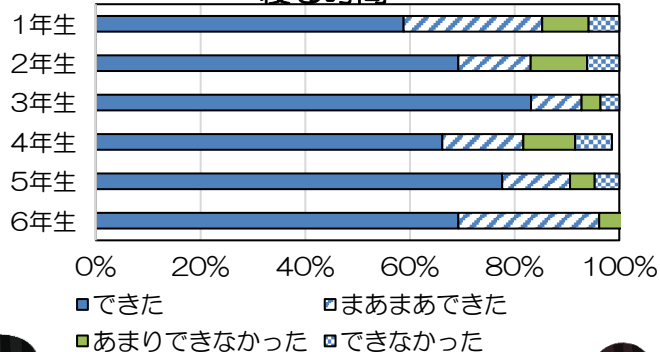
6月に実施した、さわやか高志の取り組み結果をお知らせします。保健委員がきまりを守るために工夫したことを話し合いました。いい意見がたくさんありましたので紹介します。今回の取り組みではよくできた人もたくさんいます。できなかった人は次回(9月)意識して取り組みましょう。

メディア時間



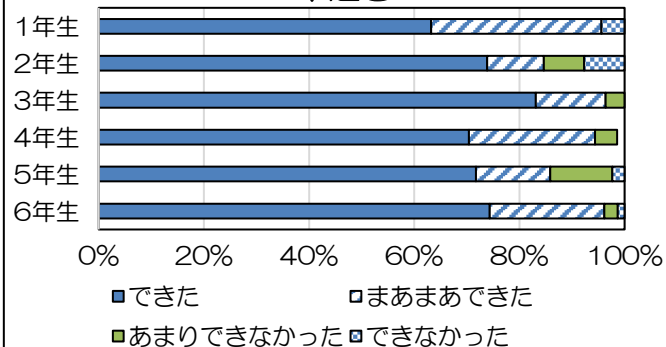
- ・勉強をいっぱいした。
- ・見守り設定されている。
- ・すでに1時間半というきまりがあって守っている。

寝る時間



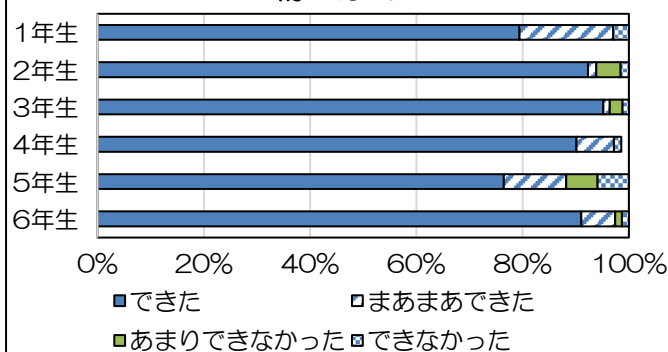
- ・時間を意識した。
- ・寝坊をしたくないので早く寝た。

早起き



- ・アラームを5分前に設定して起きた。
- ・習慣化している。

朝ごはん



- ・余裕をもって早起きをして、朝ご飯を食べる時間をつくった。

2学期の「さわやか高志！強調週間」は

かすがちゅうがっこう かすがしょう たかししょう かすがちゅう いっしょ と く
春日中学校区（春日小・高志小・春日中）一緒に取り組みます。

3校で同じ時期にチェックカードを付けながら、生活を整えるために取り組みます。夏休み明けの生活を整え、感染症や暑に負けない体づくりを目指します。詳しいことは、あらためて知らせします。夏休み中生活リズムを崩さないように、規則正しいリズムで生活をしましょう。

春日中学校区

小・中学生の望ましい生活習慣

就寝時刻(ねるじこく)

小学1・2年生は、午後9時までに
3・4年生は、午後9時30分までに
5・6年生は、午後10時までに
中学1年生は、午後10時30分までに
中学2・3年生は、午後11時までに
寝ます

起床時刻(おきるじこく)

小学生も中学生も
午前6時30分までに
起きます



メディア(テレビ・ゲーム・SNSなど)

小学生も中学生も
いちにち じかんいらない
一日2時間以内にします
ね じかんまえ
寝る1時間前にはやめます

朝食(あさごはん)

えいよう
栄養バランスよく食べます
しゅしよく しゅさい ふくさい
(主食、主菜、副菜)

あなたは、寝る時刻、起きる時刻を守っていますか。

バランスのとれた朝食をとれていますか。

テレビやゲームは1日2時間以内ですか。

心も体も元気にする、「望ましい生活習慣」ですごしましょう。

もうすぐ夏休み



みなさん、1学期はどんなことが思い出に残りましたか。

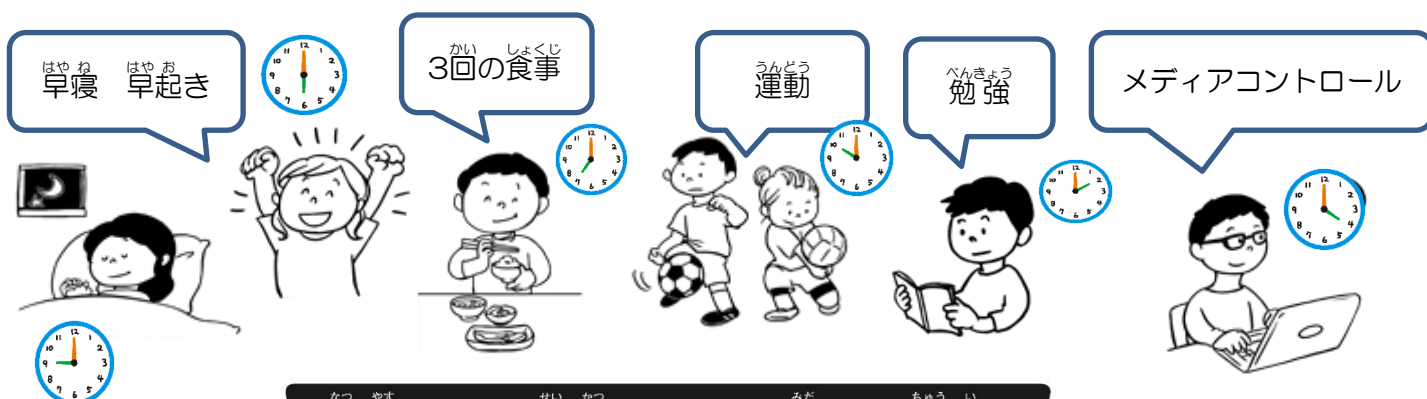
あっという間に1学期が終わり、7月22日～8月24日まで夏休みです。

夏休み中、病気や事故がなく元気に過ごしてほしいです。次の点に気を付けて過ごしましょう。

メリハリのある生活をしよう

待ちに待った夏休み！今年もコロナウイルス感染症が治まらず、制限がある中での夏休みですが、感染予防をしながら、楽しい夏休みにしたいですね。

元気に楽しく過ごすためには、毎日決まった時間に起きる、寝る、宿題をするなど時間を見てメリハリのある生活をしましょう。メディアもお家の方と約束を確認して上手に使いましょう。



夏休みは、生活リズムの乱れに注意！

人間は、昼に活動し夜にねむるというリズムを持っています。そのリズムを保つためには、早起き早ねをして、朝ご飯をしっかり食べることが大切です。夜ふかし朝ねぼうをしてすいみん不足になりがちな夏休みは、生活リズムの乱れに注意しましょう。

●●● すいみん不足が体にあたえるえいきょう ●●●



イライラしやすくなる



集中力がなくなる



かぜをひきやすくなる

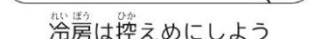
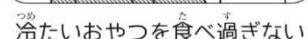
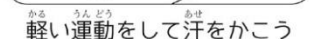
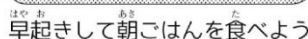


太りやすくなる

き　　つ
気を付けよう

熱中症予防をしながら

ら、メリハリのある
せい生活をし、あつ暑さとじょうず上手
 につ付き合あっていきまし
 ょう。



© 少年写真新聞社 2020

よう

おとな　ひと　いっしょ　で
大人の人と一緒に出かけ

けましょう。

水みづの事故じこに注意ちゅうい！

夏は、海や川、用水路などの水辺に遊びに行く人が増え、水の事故が起こりやすい季節です。
行き慣れた場所でも、子どもだけで水辺に行くのは絶対にやめましょう。

水みずの事故じこが起おこるのは



© 少年写真新聞社 2021

- ・夏休み中も、感染予防をし、体温測定を含めた健康観察をお願いします。

7月～8月の健康観察カードに引き続き記録をしてください。

- ・新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者となった場合や、PCR 検査を受ける場合には学校に連絡をしてください。

- 健康診断の結果、受診が必要な児童で受診をされていない場合は、夏休みを利用して受診をしてください。

お願い
します