

ほけんだより

なつやす 夏休み号



小原中部小



令和7年7月18日

あした なつやす 明日から夏休み

いよいよ夏休みですね。規則正しい生活を心がけ、暑さに負けずに元気に過ごしましょう。夏休み明け、中部小のみなさんに会えるのを楽しみにしています☆



夜遅くまで動画を見たり、ゲームをしたりしていませんか？画面から出ているブルーライトの影響で、ぐっすり眠れなくなるかも…。



ただ せいかつ 正しい生活リズムで

すごすために



暑いからシャワーだけですませていませんか？お湯につかるとつかれもとれるし、ぐっすりねむれるよ♪

休みの間も、学校に行くときと同じ時間に起きよう。夏休みだからと言ってお昼まで寝ている…なんてことはないですよね…? 😊



外はとても暑いので、すずしい朝や夕方などに体を動かすといいですね。運動をするときは、水分補給も忘れずに！



朝はおなかが空っぽです。1日のエネルギーのもとになります。また、熱中症予防にもなるので、必ず朝ごはんを食べましょう!



みんなのところには
なつ
夏バテさんは
き
来ていませんか？

- なつやす 夏休み明けに向けて体調を整えていきましょう
- しきくた きちんと3食食べて栄養をとる
- かるうんどう 軽い運動をする
- よくねむつから 睡眠で疲れをとる

おばらすこやかウィークを行います！

8月26日～29日

なつやす のこ じき じぶん せいかつ みなお おこな
夏休みも残りわずかの時期に、自分の生活を見直すために行います。

がつ 9月からよいスタートダッシュができるよう、しっかり取り組みましょう！

もちろん、おばらすこやかウィークがない日もよい生活リズムで過ごしましょう！

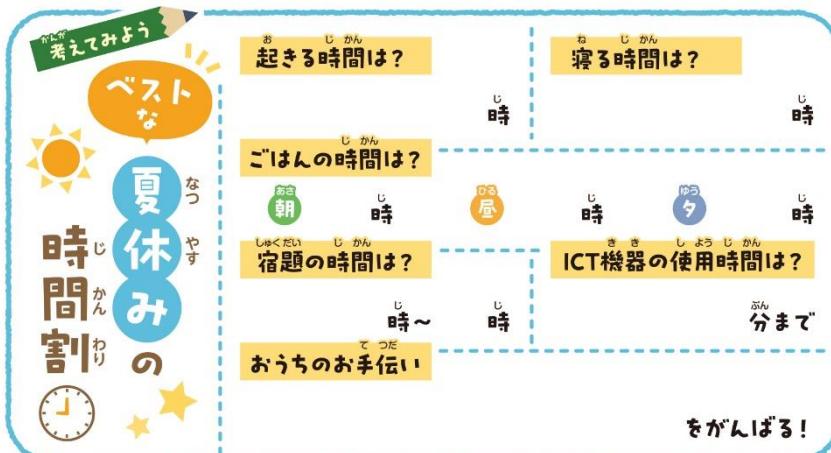
8月 おばらすこやかウィーク		
ねん	ばん	なまえ
1・2年生用		
保護者マーク		
★1週間の目標（やさしくてお手伝いのできる行動）		
① メディアをつかう時間 (午前でかかるときはあります)	() コース	おこしながはねばきそな めくらうコースをA～Eから えらびましょう。
② ねる時間 (午後2時ごろの1時間前)	9時まで	A: 0分 B: 30分まで C: 60分まで D: 90分まで E: 120分まで
③ メディアをやめる時間 (午後2時ごろの1時間前)	8時まで	
④ メディアがないもの すごいかけた		めめもりをさくせん 1: かめのとじを30センチなす 2: とおにきてて目を休める 3: リビングはにぎき 4: 外で体をうごかす
⑤ めめもりをせん	()	
8月26日 27日 28日 29日 すごやか 8月26日 27日 28日 29日 すごやか ポイント		
⑥ きのう メディアコース をきめられた		
⑦ きのう おじきで メディアをやめられた		
⑧ じめでねね		
⑨ きのう メディアがない ことできました		
⑩ めめもりをくせんを もんだ		
(一週間の振り返り)		
ねるじかん	メディア	メディアいがいのと
● ● △ ×	● ● △ ×	● ● △ ×
8月のすごやかポイント ①～⑩ 10点		
ほんじやかのかから		
たんにんの先生から		
けけんしょの先生から		

8月 おばらすこやかウィーク		
ねん	ばん	なまえ
3～6年生用		
保護者マーク		
★1週間の目標（やさしくてお手伝いのできる行動）		
① メディアをつかう時間 (午前でかかるときはあります)	() コース	おこしながはねばきそな めくらうコースをA～Eから えらびましょう。
② ねる時間 (午後2時ごろの1時間前)	() 時 () 分まで	A: 10分 B: 30分まで C: 60分まで D: 90分まで E: 120分まで
③ メディアをやめる時間 (午後2時ごろの1時間前)	() 時 () 分	
④ メディアがないもの すごいかけた		めめもりをさくせん 1: 目蓋と目を30センチなす 2: とおにきてて目を休める 3: リビングはにぎき 4: 外で体を動かす
⑤ めめもりをせん	() :	
8月26日 27日 28日 29日 すごやか 8月26日 27日 28日 29日 すごやか ポイント		
⑥ きのう 日 朝のコースの 使用時間を守った		
⑦ きのう 1時間前までに メディアの使用を やめられた		
⑧ きのう 晩の時間までにねた めめもりをさくせん		
⑨ きのう 電子機器の ことで困った		
⑩ めめもり作業を守った		
(一週間の振り返り)		
がんばったこと、これからがんばりたいこと		
8月のすごやかポイント ①～⑩ 10点		
ほんじやかのかから		
たんにんの先生から		
けけんしょの先生から		

なつやす ちゅう 夏休み中のおばすこのやり方	
① 8月25日(月)に	がつ にち けつ もくひょう かくにん 目標を確認しチェックスタート
(まだ決めていなかったら 決めておこう！)	
② 8月26日(火)～29日(金)	がつ にち か にち あさ の朝チェックする
③ 9月1日(月)に	がついついたち けつ たんにん せんせい 担任の先生に ていしゆつ 提出する

【1・2年生用】

【3～6年生用】



おうちの方へ



長期休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなるので、ご家庭でも就寝時刻・起床時刻など、声をかけていただくようにお願いします。特に、夏休みは、ゲームなどのメディアを長時間使い続ける子が多くなりがちです。ルール（1日〇時間まで、ねる1時間前はメディアをしない…など）を作るなど、メディアの使い方について一度ご家庭で話し合っていただけると幸いです。その機会として、おばらすこやかウィークをぜひご活用ください。

また、9日（水）の学校保健委員会では、全校で「目の健康」について学びました。ご参加いただいた保護者の皆さまありがとうございました。先日配付しました「ほけんだより 学校保健委員会特別号」を見ながら、ぜひご家庭でも目に優しい生活ができるようお声掛けをお願いいたします。



なつやす まえ かんが
夏休み前に考えて
おくと、充実した
なつやす す かんが
夏休みを過ごせるよ

