



令和 8 年 7 月
豊田市立若園小学校
保健室
1・2・3 年生
特別号

うちのひとといっしょによんでね！

『けんこうチャレンジしゅうかん』のお知らせ

いよいよ夏休みです。6月の学校では、「はやね・はやおき・あさごはん」のお話を聞きました。どんなお話をしてもらったか、うちのひととおちいだしながら「けんこうチャレンジしゅうかん」に取り組みしましょう。

★ ぼく・わたしの「けんこうせんげん！！」は、どれですか？

- ① よる9時から10じまでにはねよう
- ② あさごはんをしっかりとべよう
- ③ テレビやゲームはじかんをきめてルールをまもってつかおう



6月に決めた「けんこうせんげん！！」を意識できていますか？夏休みの間は、特に生活が乱れやすいので、うちのひとと協力して規則正しい生活を心がけましょう。

★ 寝る時間と起きる時間を決めましょう。

★ 「けんこうチャレンジしゅうかん」は、8月27日(木)～31日(月)です。

夏休みの終わりに設定しています。9月からの学校生活に備えて、うちの方と一緒に生活習慣を見直しましょう。振り返りまで記入して、9月1日(火)に担任の先生に提出します。



夏休みの間も、暑い日が続きます。生活習慣を整えることは、熱中症の予防にもつながりますよ。9月1日に、元気いっぱいのみなさんに会えるのを楽しみにしています。