

ほけんだより 7月

令和7年7月18日

夏休み号

しんざん小学校保健室

一学期が、終わりました。

今年は、去年よりも長い夏休みで、楽しみにしている人も多いかな？

夏休みにしかできないことが、できるといいですね。

今年の夏は、「暑くなる」ようです。熱中症に気を付けて、元気にすごしましょう。また、生活リズムがくずれないように、ラジオ体操にも参加しましょう！！



～夏休み アウトメディアに挑戦！！～



すきなスポーツをするのも、いいかも！！

長い、夏休み何をしてすごしますか？

ゲーム・タブレット・スマホなどのメディアにふれて、1日が終わってしまうのはもったいない！！

1日の中で、メディアにふれない時間をつくって、何か新しい発見ができるといいですね。

みんなは、何に挑戦しますか？

→ うらへ

なつやす げんき
夏休みを元気にすごそう



なつ やす やく そく
夏休みの約束

かんがえてみよう

ベストな夏休みの時間割

おきる時間は?	ねる時間は?
じかん	ね じかん
じ時	じ時
ごはんの時間は?	
あさ 朝 じ時	ひる 昼 じ時
しゅくだい 宿題の時間は?	きき ICT機器の使用時間は?
しゅくだい じかん	きき しようじかん
じ時～	じ時
おうちのお手伝い	ぶん 分まで

をがんばる!