



令和8年7月16日
しんざん小学校・保健室

長い夏休みがやってきます。

休みだからといって、ダラダラすごさず、長い休みだからできることを
見つけて、楽しく元気にすごせるといいです。そのためには、夏休み中も
規則正しい生活をしましょう。



1がっきの せいかつ ふりかえり チェックリスト

☐ はやね・はやおきが
できた



☐ あさごはんを
たべた



☐ はみがきを
ていねいに できた



☐ すききらいせず
たべた



☐ そとから かえったら
てあらいをした



よい睡眠の^{あさ}カギは朝ごはん!?

^{あつ}暑^{なつ}い夏を元気に過^す
暑^{あさ}ごすカギは、朝
の習慣にあります!



私たちの体にある「体内時計」は、
朝ごはんを食べるとリセットされ、
全身がパッと目覚めます。

特に大切なのが、卵や納豆、乳製
品に含まれる「トリプトファン」と
いう成分。これは日中に心を安定さ
せる「セロトニン」に変わり、夜に
なると眠りを誘う「メラトニン」へ
と変身します。

つまり朝しっかり食べることが、
夜のぐっすり睡眠につながります。

朝ごはんパワーで、
体も心もすっきり
した毎日をすこし
しましょう。



1がっきの生活をふりかえって
できたところは、☑をいれましょう。
できていなかったところは、夏休みに
がんばりましょう!!



夏休みを元気にすごそう！ 健康の「あ・い・う・え・お」



考えてみよう

ベストな夏休みの時間割

おき じ かん 起きる時間は？	ね じ かん 寝る時間は？
ごはん じ かん ごはんの時間は？	宿題 じ かん 宿題の時間は？
ICT機器 じ かん ICT機器の使用時間は？	おうちのお手伝い じ かん おうちのお手伝いは？

をがんばる！

夏休みを元気に
すごせるよう、お
家の人と相談しま
しょう。