



令和8年7月16日
京都市立養正小学校
校長 浅井 和行
養護教諭 渋谷 友香

7月のほけん目ひょう

あつ なつ げんき 暑い夏を元気にすごそう

なつ げんき ぞう 夏を元気にすごしたいゾウ！

ゾウが保健室からもらったお手紙には、夏を元気にすごすコツが書いてありました。ところが、ヤギが少し食べてしまいました。あなの部分にはなんて書かれていたのでしょうか？ ○の中にあてはなる言葉（ひらがな）を書いて、ゾウに教えてください。



①

ごはんを^たべよう

からだの^{のう}に
1日のエネルギーを
補給できるよ。





②

早^{はや}○[○]しよう

おそ^{おそ}遅くまで
寝^ねていると、
せい^{せい}かつ生活リズムが
くず^{くず}崩れるよ。





③

○[○]につからう

あつ^{あつ}暑くてもシャワーだけで
済^すますのはNG。
からだ^{からだ}の疲れが取れないよ。



④

○[○]補給をしよう

「のど^{のど}が渴いた」と思う前に、
ほ^ほきゅうこまめに補給しよう。





⑤

えい^{えい}よう^{よう}栄養^{りよう}○[○]の
いい^{いい}食事をとろう

せい^{せい}ちよう^{ちよう}成長期の体には
た^たくさんの種類の
えい^{えい}よう^{よう}栄養が不可欠。
にく^{にく}・さかな^{さかな}・やさい^{やさい}など
いろいろなものを
食べよう。

このえ：①あき ②おき ③ゆづね ④すいぶん ⑤パラソク

なつやす もく き 夏休みの目ひょうを決めよう！

もうすぐ始まる夏休みを元気に楽しくすごせるように、自分の目ひょうを決めて毎日の習かんにしましょう。

すい^{もく}みん目ひょう

★チャレンジしたい時間を書こう

● 朝は 時 分に起きます

● 夜は 時 分までにねます

1～3年生のみんなは10時間、
4～6年生のみんなは9時間はねるようにしよう



め^めで^いあ^{もく}メディア目ひょう

★どれにチャレンジできるかな？

☐ テレビ、ゲーム、タブレットなどを使う時間は、
1日2時間までにします。

☐ 30分に1回は、遠くを見て目を休めます。

☐ ねる1時間前にはメディアを
使うのをやめます。



夏休みは治療のチャンスです！

個人懇談会にて、定期健康診断の結果についてお知らせさせていただきました。受診や治療が必要な場合は、お子さまを通じてすでにお知らせしています。まだ、受診されていない場合は、夏休みを利用して、受診していただくようお願いいたします。受診されましたら、学校までご報告ください。



日本スポーツ振興センターについて

以下の場合については、日本スポーツ振興センターの対象となりませんのでお知りおきください。

- 夏休みなど長期休業期間中、教員の監督指導がない運動場開放
- 下校・帰宅後に、学校に遊びに来た場合

また、受診から2年が経過しますと、時効を迎えて日本スポーツ振興センターに申請できなくなってしまうます。お手元に申請していない書類はございませんか？書類を紛失された場合なども、お気軽に保健室までお声かけください。



＼ スマホ・タブレット / わが家のルールを決めよう



夏休み中はついつい、いつもより長い時間スマホやタブレットを見てしまいがち…。そこで、おすすめなのがおうちの方とお子さまがいっしょにルールを考えて決めることです。お子さま自身が納得できるルールにすることが大切です。

例えば、こんなルールはいかがでしょうか。

- 使う場所を決める。
自己管理が難しいようなら、自分の部屋に持ち込むのはNGにしてリビングで使うようにする、など。
- 終わりにする時間を決める。
ねる1時間前には使うのをやめる、
夜9時をすぎたら使うのをやめるなど。
- ダウンロードしてよいアプリを決めておく。
ダウンロードするときはおうちの人に確認してから、など。
- 危険を避けるための決まりを作る。
課金はしない、
お金が発生するときは必ずおうちの人に相談する、
知らない人とやりとりしない、など。
- アウトメディアデーを作る。
あえてメディアを使わない時間を家族で作る、など。



決めたルールを紙に書きだして、いつでも確認できるように貼っておくのもよいかもしれません。

夏休み中も、できるだけ学校がある時と同じような生活リズムですごせるといいですね。2学期にまた、子どもたちの元気な笑顔に会えることを楽しみにしています。保護者の皆様もお体に気をつけてお過ごしください。