



なつやす あつ ころな ま
夏休み、暑さとコロナに負けない
 げんき ころろ からだ
元気な心と体をつくろう！

家族で
とりくみ
ましょう

免疫力を高め、心と体が健康で充実して過ごすために、「生活リズムを整えること」が大切です。

からだがよろこぶことをやってみよう！ かんが を考えました。

- からだ よろこ **体が喜ぶ「7つのポイント」**をすると、せいかつ りズム **生活リズムを整える**ことができます。
- なつやす けし **夏休みの始まる前に**、かぞく やくそく **家族で約束を**決めましょう
- てつぱい うんどう **お手伝いや運動で積極的に**体を動かして、げんき たの **元気で楽しい夏休み**にしましょう。
- **「最後の6日間のチェック表」**を作りました。お家のひとと**チェック**しましょう。

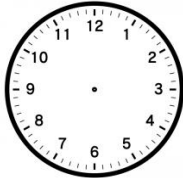


ポイント☆ 1 ここが大切！

あさ はや お
朝、早く起きる

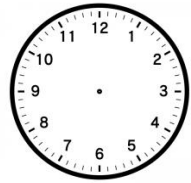
あさ お じかん
☆朝起きる時間

時 分



ポイント☆ 2

あさ ひる ばん かい た
朝・昼・晩の3回食べる



朝ごはん
と昼ごはん
が
いっしょ
になら
ない
よう
に！

あさ お じかん
朝ごはんの時間
時 分



ポイント☆ 3 体力作りに取り組む

あさ たいそう あさ さんぽ 朝の体操・朝の散歩・じょぎんぐ まつ ジョギング・マット運動

なわとび・はつじん 腹筋・なるべく階段をつかうなど

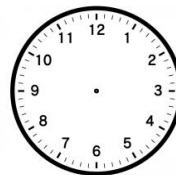
ポイント☆ 4 お手伝いをする

ふとん 布団たたみ・ふるそうじ 掃除・ごみだし ゴミ出し・しょっき 食器あらい・しんぶんとり 新聞取り・げんかん 玄関掃除・しょっき 食器ふき・くつそろえ くつそろえ

ポイント☆ 6

あたますっきり！

がくしゅう 学習を始める時刻を決める



時 分

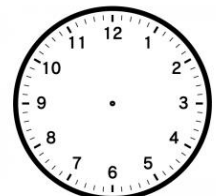
ごぜんちゅう 午前中にすると**集中**
できるよ

ポイント☆ 7 よる、早くねる

よる ☆夜ねる時刻 じこく 時 分



夜ふかして
生活リズムがくずれない
ように気をつけよう



だらだら見ない・やらない

ポイント☆ 5 メディアの

ルールを決める

れい 例 テレビ・ゲーム・スマホ・
タブレットは1日0分まで
夜0時にやめて、お母さんに
あずかってもらう





年 組 番号

令和2年7月30日

保健だより

夏休み特集

なつやす 夏休みの6日間 **7つのポイント** をお家のひとと一緒にチェックしよう。

あつ ま げんき ところ からだ
暑さとコロナに負けない、元気な心と体を作ろう

	はや 早おき	あさ 朝ごはん	たいりよくつく 体力作り	てつた お手伝い	がくしゅう 学習	メディア	はや 早ね
れい	○ 7:00	○ 7:30	さんぽ なわとび	おふろ そうじ	(始めた 時間) 9:00	例 タブレット 30分 (できたら) ○	○ 9:00
8月 18日 (火)	:						:
19日 (水)	:						:
20日 (木)	:						:
21日 (金)	:						:
22日 (土)	:						:
23日 (日)	:						:

❁ 夏休み最後の6日間は、生活リズムを整えて元気にすごせましたか。

❁ 8月24日(月)に、担任(たんじん)の先生にわたしましょう。

どんな夏休みでしたか
がんばったことは
何かな？