



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 家族で約束をきめましょう
- 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。
- さいご 「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。

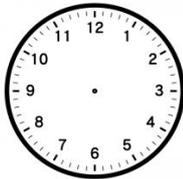


ポイント☆ 1 ここが大切！

あさ はや お
朝、早く起きる

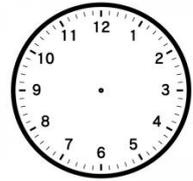
☆朝起きる時間

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



朝ごはん和昼ごはん
がいっしょにならな
いように！

朝ごはんの時間

時 分



ポイント☆ 3 たいいよくつく とく
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・ジョギング・マット運動

なわとび へつせん なわとび・腹筋・なるべく階段をつかうなど

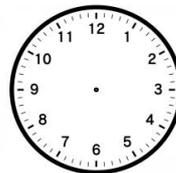
ポイント☆ 4 てつぱい
お手伝いをする

ふとん ・布団たたみ・ふろそうじ 風呂そうじ・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 玄関そうじ・しょっき 食器ふき・くつそろえ くつそろえ

ポイント☆ 6

あたまもすっきり！

がくしゅう 学習を始める時刻を決める



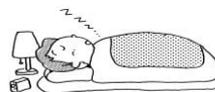
時 分

ごぜんちゅう 午前中にすると集中
できるよ

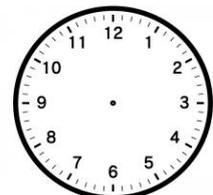
ポイント☆ 7 **よる、早くねる**

☆夜ねる時刻

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？