

ほけんだより 7月

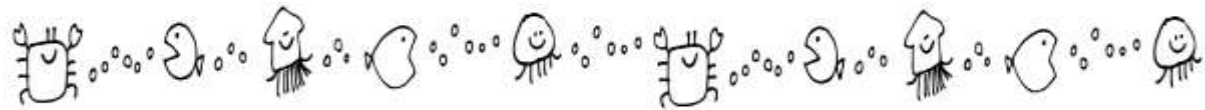
令和3年7月16日
舞鶴市立三笠小学校
ほけんしつ
なつやすみ号

いよいよ夏休みがはじまります。楽しみにしていた人も多いのではないのでしょうか。休みだからといって、夜ふかしをしたり、朝ごはんを食べなかつたりすると、体調が悪くなつてしまい、夏休みを楽しむことができなくなります。生活リズムがみだれないように規則正しい生活をおくりましょう！

なつやす せいかつ 夏休みの生活カードをかこう

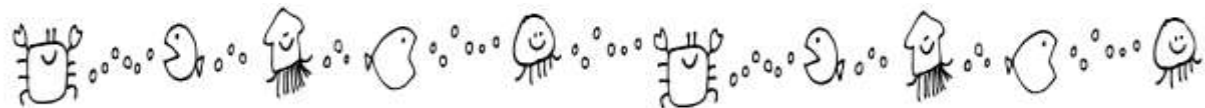


夏休み中も規則正しい生活を送り、元気に過ごせるように、「夏休みの生活カード」に取り組みましょう！書きわすれてしまわないように、毎日記録をして、始業式の日に提出しましょう！上田先生からの宿題です！



かきかた 書き方

- ①「起きる時刻」「学習の時間」「テレビの時間」「寝る時刻」のめあてを書きましょう。
- ②それぞれの項目に「○」か「×」を記入しましょう。
できていたり、めあてを守っていたりした場合は「○」、
できなかつたり、めあてを守れなかつたりした場合は「×」を書きます。



夏休み中も続けよう 学校がある日と同じ生活習慣



どうこう ひ
登校する日と
おなじじかんにおくる



ごはんを食べた後は
は
歯みがきをする



どうこう ひ おなじ
登校する日も同じ
じかん
時間にトイレに行く



まいにち てきど うんどう
毎日、適度に運動
ねつちゅうしょう
(熱中症には注意)

なつやす けんこう 夏休みを健康にすごそう

あさ どお
朝はいつも通りおきて

よる よ はや
夜は夜ふかしをせず早くねよう！



あさ ひる よる
朝・昼・夜のごはんを

しっかりたべよう！



からだ ひ
体を冷やしすぎないように

× きをつけよう！



からだ
てきどに体をうごかさう！



去年の夏休みを思い出して
楽しんでチャレンジしよう

な にか新しいことを始めよう



自由時間が増える夏休み。
やりたいことを探してみよう。

つ かねたときは無理をしない



詰め込みすぎると、暑さと
疲れでぐたぐたになってしまうかも。

や めるのは
いつでもできるよ

何も続かないという人は
これを合言葉に。

す きなものを増やそう

いろいろなものに触れてお気
に入りを見つけ、
世界を広げましょう。

み んに会いに行こう

せっかく遊ぶなら、画面を
通してではなく直接会いに
行きましょう。