



ほけんだよい

～夏休み特別号～

いまいずみしょうがっこう
今泉小学校
令和4年7月②
おうちの方と
一緒に読みましょう

いよいよ夏休みが始まります。楽しい夏休みにするためには、『毎日元気に過ごす』ことが一番大切です。
運動・休養・睡眠・食事・勉強、5つのバランスを考えて、ケガや病気に気を付けながら、楽しく過ごしましょう。

夏休み歯みがきカレンダーを作りました。休み中も忘れずに歯みがきをしましょう。
歯みがきカレンダーは学校が始まったら、夏休みの宿題といっしょに担任の先生に提出しましょう。

なつやす げんき す 夏休みを元気に過ごそう

なが なつやす げんき す
長い夏休みを元気に過ごすためには、規則正しい生活が大切です。

1日の過ごし方を決めよう！

あさ お じごく よる じごく き
朝起きる時刻と夜ねる時刻を決めよう



つついづきがゆるんで、夜ふかし朝ねぼろ
になりがちです。早ね早起きで、午前中を
じょうずに使いましょう。

あつ じ かんたい し がいせん ねつちゅうしょう ちゅうい
暑い時間帯は、紫外線や熱中症に注意



あつ たいりよく しょうちゅう
暑いと体力を消耗しやすくなります。
日中の暑い時間帯には昼寝をするなど、
体を休ませる時間もつくりましょう。

べんきょう ご ぜんちゅう じ かん
勉強は午前中のすずしい時間にしよう



あさ 朝ごはんを食べたら、すずしいうちにべんきょう
を済ませてしまいましょう。勉強の効率も
アップするし、後で思いきりあそびます。

いえ て つか
家のお手伝いもしよう



なつやす いえ なか じ ぶん
夏休みには、家の中で自分ができることを見
つけ、家の仕事を手伝うようにしましょう。

まだあるよ 夏休みの宿題

ほ けんしつ
保健室からも、みなさんに
夏休みの宿題があります。



☑ 病院に行っておく

けんこう しん だん じゅ しん
健康診断で「受診のすすめ」をも
らったのに、まだ病院に行っていない
…という人は、時間のある夏休みに治
療を終わらせましょう。

☑ 生活リズムを整える

やす あいだ がっこう ととき おな せい
休みの間も、学校がある時と同じ生
活リズムで過ごしましょう。カーテン
を開けて朝日を浴びれば、
体内時計がリセットされ
て順調な1日をスタート
できます。



☑ 健康目標を立てる

1日に3回歯みがきをする、毎日欠
かさず朝ごはんを食べるなど、この夏
休みは自分で健康目標を立てましょう。
毎日続ければ、ますます
元気に新学期を迎えられ
ますよ。



もうすぐ夏休み ～出かけるときの注意点～

だれ 「誰と」「どこへ行くか」を
いえ ひと つた
家の人に伝える



で 出かける前に必ず家の人に伝
えましょう。1人で出かける
ときも同じです。

き じ かん かん
決められた時間に帰る



あそ 遊んでいると時間を忘れてしま
いがちですが、家の人と決めた
時間には必ず帰りましょう。

し ひと
知らない人についていけない



おも 思わずついていきたくなくなるような
こえ のかけ方をしますが、絶対
についていてはいけません。



なつやす は 夏休み歯みがきカレンダー



「^た食べた^らみがく」^{しゅうかん}習慣を身につけましょう！

☆日付の□にぬる色を決めましょう→

1回できた

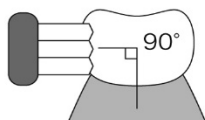
2回できた

3回できた

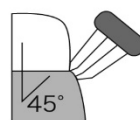
☆歯みがきをしたら、日付の□に色をぬりましょう。

◆^{き ほん}基本のみがき方：^{かた}歯ブラシは^は小刻みに動かしてみがきましょう！

^は歯の^{ひょうめん}表面に^{け さき}毛先を
90度（直角）にあ
ててみがく。



^は歯と^は歯ぐきの^{さかいめ}境目に
^{け さき}毛先を45度の角度
にあててみがく。



					7/23	7/24
7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31
8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7
8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14
8/15	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21
8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28



ねん
年

くみ
組

ばん
番

なまえ
名前

【感想を書きましょう】