



ほけんだより

夏休み

号

宇都宮市立泉が丘小学校 令和7年7月18日

楽しみにしていた夏休みになりました。夏祭りや花火など、楽しい予定はありますか？勉強や遊び、習い事や家の手伝いなどいろいろなことに取り組みながらも、体や心の疲れを癒^{いや}してみてくださいね。また、充^{じゅう}実^{じつ}した夏休みを過ごすために、しっかり体調管理をして熱中症や夏バテを予防しましょう。

早く起きて太陽の光をあびよう！

学校がある日のように早く起きることを心がけましょう。また、太陽の光をあびることで体内時計が正しく働き、生活リズムの乱^{みだ}れを整えてくれます。



朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べると、1日の始まりをの^の脳・体・お腹に知らせてくれます。また、エネルギーになるので1日を気持ちよくシャキッと過ごすことができます。



冷たいものの食べすぎや飲みすぎに注意しよう！

冷たいものを体にとり入れすぎると内臓^{ないぞう}が冷やされて働きにぶくなってしまいます。ほかに、食^{しょく}欲^{よく}がなくなったり、体のだるさを感じたりと夏バテの症^{しょう}状^{じょう}もみられます。



体を動かそう！

体を動かすことで運動不足や肥満予防になりますが、暑^なさに慣れることもできます。朝のストレッチやダンス、家の手伝いなどかん^{かん}たんに取り組みめるものをやってみましょう。



スクリーンタイムを管理しよう！

スクリーンタイムとは、スマホやゲームを見ている時間のことをいいます。長時間使っていることで運動不足や間食のとりすぎ、生活リズムの乱^{みだ}れにつながります。



決まった時間に寝よう！

睡眠^{すいみん}不足になると、脳や体を十分に休めることができません。すると、脳や体の成長に悪^{あく}影響^{えいきやう}が出ます。寝る時間を決めて、毎日決まった時間に寝ることを心がけましょう。

やってみよう！

夏休み中も生活リズムを意識^{いしき}して過^すごしてほしいな…と考え、

夏^{なつ}休^{やすみ}み 生活リズムチェック表^{ひょう}を作りました。

おうちの人と一^{いっしょ}緒^{しょ}に取り組みましょう。

裏面を見てね





夏休み 生活リズムチェック



年 組 番 名前



夏休みの生活リズムをくずさないために、めあてを考えよう！



★ 早く起きる 【 起きる時間（ ）時（ ）分 】

★ 早く寝る 【 寝る時間（ ）時（ ）分 】

★ 朝ごはんをしっかり食べる

★ 食べた後に歯をみがく

★ すすんで体を動かす

おうちの人と一緒に
考えてみよう！

7月

できた：○ できなかった：×

	21日（月）	22日（火）	23日（水）	24日（木）	25日（金）	26日（土）	27日（日）
早起き							
はやく 早寝							
朝ごはん							
歯みがき	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜
運動							

8月

	25日（月）	26日（火）	27日（水）	28日（木）	29日（金）	30日（土）	31日（日）
早起き							
はやく 早寝							
朝ごはん							
歯みがき	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜
運動							

ふりかえりをしよう 夏休み中の生活をふりかえって、
当てはまるマークに色をぬりましょう。

おうちの人のサイン おうちの人に見せて
サインをもらいましょう。

