

保健だより

えがお

令和7年7月18日
柏崎市立二田小学校
No. 8

暑い夏は朝活！
涼しいうちに
適度な運動を



もうすぐ夏休みです。約1か月間の夏休み。何をして過ごしますか？いろいろなところへ出掛けたり、普段できないことにチャレンジしてみたりと、みんなそれぞれ夏休みの予定があると思います。

夏休みを有意義に過ごすためにも、まずは健康であることが大切です！夏休み期間中も『生活リズムを乱さない』、『けがをしない』ことを意識して楽しく過ごしていきましょう！

夏休み中も学校がある日と同じ生活習慣で

※熱中症に注意しながら、適度に運動しましょう



早寝早起きをして
しっかり睡眠をとる



3度のご飯を食べた後は
ていねいに歯みがき



毎日、同じ時間にトイレ
排便習慣を守ろう

すこやかウィークのご協力ありがとうございました！

今年度のテーマは『運動』でした。すこやかウィークの結果、運動習慣がある人となない人の差が大きくでしたが、自分のためためあてを達成するために頑張ってくれた人が多くいました。めあてもそれぞれ工夫されていてとても良かったです。

詳しい結果は22日（火）配付のすこやかだよりをご覧ください。

《運動のめあて紹介》

- ・毎日スクワット10回
- ・登校・下校・移動するときは細かく歩く
- ・おにいちゃんとサッカー&やきゅう
- ・変なダンス
- ・ふろそうじや、やさいの水やり



すこやかウィーク期間
だけでなく、自分にで
きそうなことを今後も
続けていきましょう！

自分を 知るための 心と体の

自由な時間ができる夏休み
は自分の心と体と向き合う
のにもぴったり。ちょっと自分のことを知る時間
をつくってみませんか？

自由 研究

睡眠時間は 何時間がちょうどいい？

人によってちょうど
いい睡眠時間は異な
ります。
日中に眠くならない
のが目安です。



一日の食事の栄養素、何が 多い？何が足りない？

一日の自分の食事の記
録をつけて、含まれて
いる栄養を調べてみま
しょう。



何を しているときに 一番リラックスできる？

いつものリラックス法
やストレス解消法に加
えて、この機会に新し
いものも試してみま
しょう。



一日のスクリーンタイムを 調べてみよう

メディアに触れている
時間を調べてみましょ
う。多すぎるな、と思
ったら違うことに挑戦
するチャンスです。



一日に歩いた歩数を 調べてみよう

歩数計のアプリなどで
歩数を記録してみよう。
運動不足になっていた
ら、室内でできる軽い
運動にもチャレンジ。



個人情報を明かさない

個人情報をネットに上げたり、
オンラインゲームで教えたりし
ないように気を付けましょう。

悪口を書き込まない

非公開や友達限定の場所でも、
人の悪口は書き込まないように
しましょう。



写真や動画を無断でアップしない

自分だけでなく他の人が写っ
ている写真を LINE など SNS にアップ
する時は、必ず写っている人の許可を
とりましょう。

ネットで知り合った人とは会わない

仲良くなったからといって、ネット上で
知り合った人と会うのはとても危険です。
困ったことがあったらまずはお家の人に
相談しましょう。

メディアはおうちの人と決めたルールを守って正しく使いましょう！
ご家庭でも再度、メディアの使い方について話し合ってみてください。