



第7号  
令和7年7月22日  
北鰐石小学校保健室



7月24日(木)～8月26日(火)まで、**なつやすみ**になります。

長い休みのため、どうしても生活習慣がみだれがちになります。夏休み明けに一日も早く、学校生活モードへの切り替えができるように、夏休み中もきそく正しい生活を送るようにしましょう。

☆☆☆ きそく正しい生活をしよう！ ☆☆☆



\*早ね・早起き  
をしよう!



\*こまめに石けんで  
手あらいをしよう!



\*<sup>つめ</sup>冷たいアイスクリームや  
ジュースをとりすぎないよう  
にしよう!



\*朝昼夜の食事を  
しっかりとろう!



\*インターネットや  
ゲームは、時間を決めて  
やろう！



\* 食べたあとは、  
歯をみがこう！

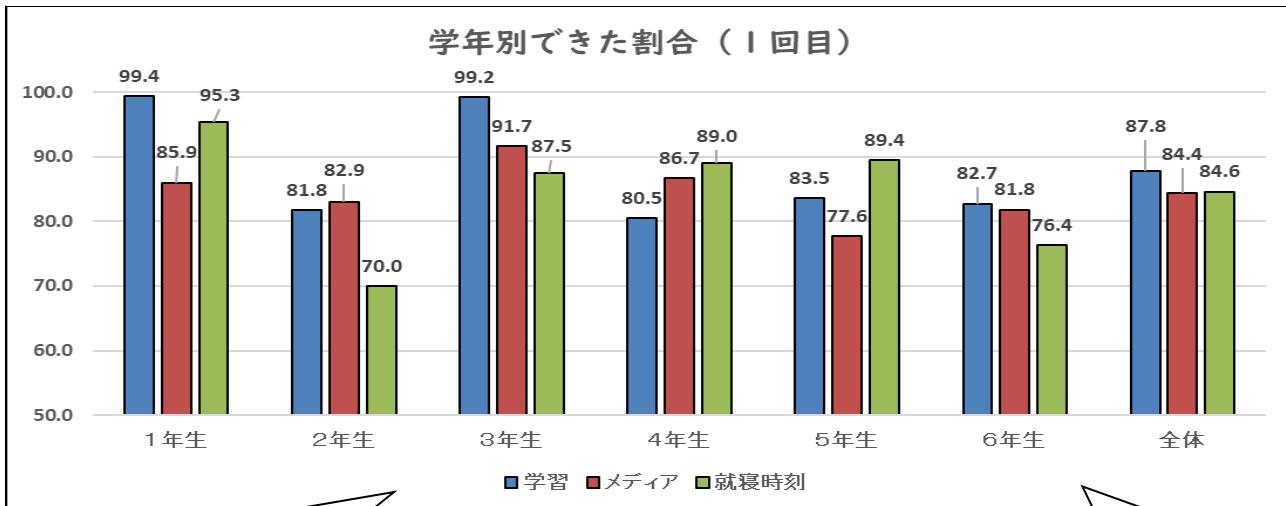


# ☆☆☆第1回生活・学習パワーアップ旬間の結果☆☆☆

おうちの方へ

「第1回生活・学習パワーアップ旬間」の結果です。

結果をご覧いただき、夏休み中も「学習」「メディア使用」「就寝時刻」を意識して、規則正しい生活を送ることができるように、ご家庭でも声掛け等のご協力をお願いします。



「学習」は、意識して取り組んでいる人が多く、全学年で80%以上の人ことができていました。「メディア」「就寝時刻」は、意識して取り組んでいる人と、あまり意識していないと思われる人との差がみられました。

「パワーアップ旬間」の取組をきっかけとして、学習時間・学習内容・メディア利用時間・就寝時刻を振り返る機会にしていただけますようお願いします。

「第2回 生活・学習パワーアップ旬間」が11月5日（水）～11月14日（金）にあります。



## 下着の貸出について

## ☆☆☆連絡☆☆☆

保健室では、必要だと思われる場合に下着を貸し出しています。今まででは、貸し出した下着を洗濯して返却していただいていましたが、今後は新品の下着を貸し出しますので、ご家庭からも新しいものを購入していただき、返却していただきたいと思います。サイズが同じものであれば、色・形の指定はありません。

# ☆☆☆次回スクールカウンセラー来校日☆☆☆

9月3日（水） 9時～17時



スクールカウンセラーの星野先生の面談を希望のされるお家の方・お子さんは連絡

帳又は電話で学級担任又はスクールカウンセラー担当（養護教諭）にご連絡ください。

※夏休み中も受け付けておりますので、お気軽にご相談ください。