

# ほけんだより



令和8年度  
生比奈小学校

あしたからから夏休みがはじまります。

がっこうやすねだいいょうぶよだいいょうぶおも  
学校が休みだから寝ぼうしても大丈夫、夜ふかししても大丈夫、と思っていたらダラダラしているだけで終わってしまいます。じゆうじかんおおおじぶんもくひょうきまいにちたいせつすご  
自由な時間が多いときこそ、自分で目標を決めて、毎日を大切に過しましょう。



なつほんばん  
夏本番！！



あつまけからだつく  
暑さに負けない1体を作ろう

まいにち  
毎日  
あさごはん



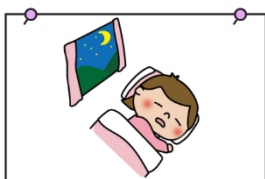
うんどう  
運動で  
あせをかく



ひや  
冷やしすぎ  
ちゅうい  
に注意



しっかり  
すいみん  
睡眠



まいにちは  
毎日、歯をみがいていますか？  
歯をみがくとき、気を付けていることはありますか？  
なつやす  
夏休みに入っても、しっかり歯みがきをして、けんこうはくちで  
健康な歯と口でいてください。

は  
歯みがきの3つのポイント

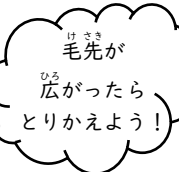
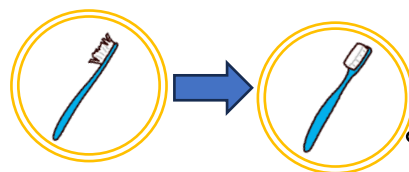
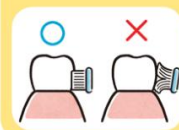
①  
まっすぐ  
あてる



②  
小さく  
うごかす



③  
ちから  
かるい力で



けさき  
毛先が  
ひろがったら  
とりかえよう！

## 夏休み「健康チェックカード」について

いよひときょうりよく  
家の人に協力して  
もらいましょう。

ながなつやすちゅう  
長い夏休み中もみなさんが、きそくただせいかつ  
きそく正しい生活をして、げんきす  
元気に過ごせるように「健康チェックカード」を保健室からの宿題にします。つぎ  
次のことに気をつけて取り組んでください。

1. 目標を決める！ これまでは、5つのこう目から自分にとってとくに大切だと思うものを1つ選んでいましたが、今回からは、「わたしの健康目標」を決めて取り組んでください。小さなことでも続けることで自分が健康になれる目標を決めましょう。
2. 期間は、夏休みが始まった7月の最初の7日間と8月の夏休み最後の7日間です。
3. 5つのこう目の自分の生活にあてはまるポイントを記入していきます。「健康ポイント」がたくさんたまるようにチャレンジしましょう。
4. 「メディア」とは、パソコン・スマホ・タブレット・テレビを使ってゲームをしたり、動画をみたり、SNSをしたりすることです。（家族でみるテレビは入りません）今回から、使う時間を家の人と相談して決めてください。自分に取って〇時間以内なら2ポイントつけてもいいと思う時間を考えて表の中の（ ）に数字を記入してください。1ポイントになる時間と、〇時間以上は0ポイントだと思う時間も入れてください。
5. 9月1日の始業式には、学校に「健康チェックカード」を持って来てください。カードをなくさないようにして、取り組みましょう。提出を楽しみに待っています。

## 保護者の皆さまへ

### ◆夏休みの「健康チェックカード」について

ご協力をお願いします。特に低学年は、一人で取り組むのは難しいと思います。この機会に、お子様の生活習慣について一緒に考えていただけたらと思います。小学生のうちがよい生活習慣をつくるチャンスだと思います。

また、「歯みがき」の項目に、「寝る前の仕上げみがき」があります。歯科医師からも小学生のうちは、保護者の仕上げみがきが大切だと言われています。

フッ素入り歯みがき粉を活用していただき、お口の健康と、親子のよいスキンシップのため、ぜひ、「寝る前の仕上げみがき」へのご協力をお願いします。

### ◆健康診断が終わったら

全ての検診結果については7月15日に、結果の一覧をお渡ししています。ご確認ください。健康診断で病気の疑いやむし歯など、結果のお知らせをもらった人は、夏休みの期間を利用してぜひ受診をお願いします。