夏休み
元気を守るリーダーへの道



ほけんだより　夏休み号

令和8年7月17日
八幡小学校
保健室

待ちに待った夏休みです。楽しみなこと、計画を立てていることなどはありますか？
健康に安全に夏休みを過ごすために、計画的に時間を使い、メリハリのある生活を送りましょう。

君の元気を守る一番のリーダーは君だ！



おうちの人や先生はコーチやサポーター☆

リーダになるために必要な力は・・・

自分の体を
自分でコントロールする力



●自分の体が元気でいられるか
●元気に夏休みを過ごせるか
●2学期をスムーズに
スタートできるかもあなた次第！









夏休み
自分の時間を
どう使うかはあなた次第





3つのトラップに気をつけろ！

トラップを切り抜けて元気を守るリーダーになる練習をしよう！

①夜ふかし・朝ねぼうトラップ

毎日同じ時間に起きること、
朝ごはんを食べることで回避！





②画面じーっとトラップ

「夜ふかし・朝ねぼうトラップ」とダブルで引っかかりやすい。ラッキーアイテムは「タイマー」

③冷たいものばっかりトラップ

朝昼夜の食事をしっかりとって
夏野菜をたっぷり食べて回避！



他にもたくさんのトラップが隠れているよ！
気をつけて過ごそう。