

ほけんだより



夏休み号

令和5年7月18日

丹波篠山市立城東小学校

No.5 保健室発行

いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。夏休みは、いろいろな経験を
して成長できるチャンスでもあります。夏休みにしかできないことに、ぜ
ひ挑戦してみてください。夏休みを楽しむためにも、体が元気であること
が大切です。健康に気をつけて、元気に過ごしてくださいね。

2学期、元気いっぱいみなさんに会えるのを楽しみにしています。



～ 夏休み！！ 早ね・早おき・朝ごはん&歯みがき カレンダー ～

夏休みを、良い生活リズムで過ごせるように、毎日、『寝た時間』、『起きた
時間』、『朝ごはん』、『歯みがき』を、チェックします。長い夏休みですが、2学期
の良いスタートが切れるよう、生活リズムを整えておきましょう！



カレンダーの書き方

「おきた時間とねた時間」「朝ごはん」
「歯みがき」のかおマークに好きな色を
ぬってね。好きなシールをはってもいいよ。

【例】夜は8時50分にて、朝は6時10分におきた。
朝ごはんを食べた。歯みがきは朝も夜もした場合。

1. 2年生 はやねライン														3. 4年生 早ねライン				5. 6年生 早ねライン				早おきライン				朝ごはんは 食べた？		歯みがき をした																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ねた時間														おきた時間																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
午後～8														9	9時 30分	10	11～	午前 ～6														7	8	9～	はい	いいえ	朝	夜																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
7月21日(木)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										

☆ 早ねライン

じょうとうしょうがっこう もくひょう
城東小学校のすいみん目標

「1.2年生は 9時までにねる」

「3.4年生は 9時30分までにねる」

「5.6年生は 10時までにねる」

各学年のすいみん目標の時間に“早ねライン”
を引いています。早ねラインをこえないように
時間を見て、計画的にすごしましょう！



☆ 早おきライン

毎朝、同じ時間におきる
ようにしましょう。
毎日の生活リズムが決
まっていると、健康な
体をつくることのでき
ます。



* 朝ごはん、からだ
がめざめます。一日
を元気にスタート
させましょう。
* 食べたらずぐにみ
がく習慣をつけ
ましょう。

カレンダーは、ふりかえりを書いて、8月28日(月)に、持ってきてきましょう！

