

# ほけんだよい

令和7年 7月 17日

清瀬市立清瀬第七小学校

校長 吉田 有子

養護教諭



もうすぐ夏休みです。みなさんはこの長いお休みを、どのようにして過ごしますか。

自由な時間が多い夏休みは、生活習慣も乱れやすくなります。しっかり眠って食べて、体を動かすようにしましょう。体を大切にしながら、元気に過ごしてくださいね。



考えてみよう

ベストな夏休みの時間割

起きる時間は?	時	寝る時間は?	時
ごはんの時間は?	朝 時	昼 時	夕方 時
宿題の時間は?	時~	時	分まで
おうちのお手伝い			

をがんばる!



## 今年も歯みがきカレンダー配ります

今年も歯みがきカレンダーを配ります。歯みがきしたら色を塗るタイプです。毎日歯みがいて健康な歯を保ちましょう。カレンダーは新学期、担任の先生へ提出します。

令和7年度 なつやすみ はみがきカレンダー										清瀬第七小学校		
はみがきができたなら、「あさ・ひる・よる」のもじ、えに色をぬろう!										年	組	なまえ
7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日			
あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる			
8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日			
あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる			
8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日			

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

自由研究

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？

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ましょう。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。



保護者の皆様へ

一学期がもうすぐ終わります。今年は水泳指導が5月に入ったこともあり、定期健康診断は予定を早めて実施させていただきました。提出物や各検査での準備等、ご協力ありがとうございました。

一学期は、水疱瘡やリンゴ病が流行しました。急なお迎えや医療機関への受診をお願いすることも多かったのですが、各ご家庭で速やかに対応してくださり、学年をまたいだ大きな流行までにはなりませんでした。重ねてお礼申し上げます。

今年も酷暑による熱中症の危険が心配されています。早め早めの予防で健康に夏を過ごしてください。2学期に元気な子供たちにまた会えるのを楽しみにしています。