

夏休み号

ほげんだごよし

夏休みが始まって2週間が経ちました。元気に夏休みを過ごしていますか？「早ね・早起き・朝ごはん」の生活リズムをしっかり守って夏休みを元気に過ごしましょう。毎日充実した日になるよう、目標を持って過ごしてください。先生の夏休みの保健目標は、毎日同じ時間に起きて寝ることです。自分の目標が達成できた子は夏休み明けに教えてください。夏休み明けに元気な皆さんと会えるのを楽しみにしています。

夏休み中も続けよう

学校がある日と同じ生活習慣



学校がある日と同じ時間に寝て、起きます



朝ごはんを食べて歯みがきをする

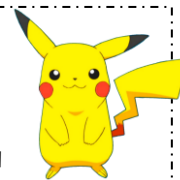


毎日、適度に運動
(熱中症には注意！)

- 1・2年生は21時まで
- 3・4年生は21時半まで
- 5・6年生は22時まで

元気のあいことば

「はやね、はやおき、あさごはん、はみがき」



令和5年8月4日
呉市立警固屋小学校
No.5保健室・新田

ゲーム・スマホ・タブレット 正しい使い方をしてますか？

ゲームに夢中になりすぎていないかな？自分の夏休みの生活を振り返ってみよう！

- 一日中ゲームをしている
- ねる直前までスマホを触っている
- 夜遅くまでゲームをしている



変えてみよう！！



一日のゲーム時間を決める



ねる2時間前にはスマホを使わない



毎日同じ時間にねて起きる



保護者の方へ
健康診断の結果をお知らせしています。まだ受診をしていない方は、夏休み中に病院を受診して下さい。早めの受診をよろしくお願いいたします。また、毎日暑い日々が続いております。熱中症には十分気を付けてお過ごしください。