

ちがだいほけんだより

なつやすみごろ



横浜市立茅ヶ崎台小学校
校長 市川 琢也
養護教諭 渡邊 舞友
令和8年 7月16日発行

なつやす せいかつ

夏休み生活チェックカレンダーにとりくもう！



せいかつ ととの ことし なつやす せいかつ こんかい
生活リズムを整えるために、今年も「夏休み生活チェックカレンダー」にとりくみます。今回は、

がっこうほけんいんかい げんき だいさくせん げんき あかし めざ
学校保健委員会のテーマ「ちがだい元気アップ大作戦パート2～元気の証を目指して～」にあわせて、

なつやす びょうき ま からだ
夏休みにも、「病気に負けない体をつくるためのとりくみ」ができるカレンダーになっています。

とりくむ日：7月18日（土）～24日（金）と8月20日（木）～26日（水）

※夏休みのはじめと、おわりにおこないます。提出は、8月27日（木）です。

せいかつ すす 生活チェックカレンダーの進め方

① びょうき ま からだ つく いえ き
病気に負けない体を作るために 家でのとりくみを決めましょう

たとえば…



かえったとき
ごはんのまえに
てあらいをする



すいみんの目標を
しっかりまもる



てあらいのあと
は、ハンカチでふく



バランスよく
ごはんを食べる

★わからないときは、おうちのひとと相談してもよいです。

② じこく じこく もくひょう
ねる時刻、おきる時刻の目標をきめましょう



★次のページを見て決めましょう。こちらもわからないときは、おうちのひとと相談してもよいです。

③カレンダーに記入しましょう
★毎日こまめに記録しましょう。



④夏休み最後の日に、ふいかえいをしましょう
★「夏休み、元気にすごせた度」「理由と感想」をかきましょう。

★「うちのひとから」を、うちのひとに書いてもらいましょう。



すいみんじかんを きめる ヒント



しょうがくせい ひつよう じかん
小学生に必要なすいみん時間は… 9～11時間



なんじ
何時にねるのがいいの？

よる じ ぶん あさ じ ぶん
夜9時30分にて、朝6時30分におきるリズムがおすすめ

ねんれい
年齢によってもちがうから、もっとはやくねてもOK！！



じゅく なら こと ひと
塾や習い事でおそくなる人はどうしたらいいですか？

じはん
10時半までにはねるようにしよう。睡眠不足だと、集中力や
きおくりょく ていか
記憶力が低下してしまうんだ。



はや たいせつ なつやす
早くねることは大切だとわかっているけど、夏休みはついついおそくなっ
ちゃうんだよな…

い
おとまりに行ったときなど、おそくなることもあるよね

とき せい いっぱいの つぎ ひ ところ
その時は精一杯楽しんで、次の日からリズムをもとせるように心がけよう

