

すこやか

花田小学校
保健室
R5.7.20

夏休み号

いよいよ夏休みです。新型コロナウイルスが5類になりました。楽しい時間を過ごすためにも、体調をととのえておくことが大切です。学校に通う時の生活リズムを、そのまま続けていきましょう！



1 早〇きして体
をうごかさう！



2 〇みがきをして、
きれいに！



3 生活リズムをつく
る〇〇ごはん！



4 げんきに〇〇
さつ！



10 〇ふかし
しない！

おすすめ 夏休みの1日

★ 〇に入るひらがな(カタカナ)は??



5 計画的に
べん〇う！



9 お〇で、リラ
ックス！



8 おやつは〇〇
〇を、きめて！



7 涼しい時に、〇
〇であそぼう！



6 すすんで、お〇
〇だい！

〒:01 ㊦:6 ㊦:47:8 ㊦:2:㊦ ㊦:2:9 ㊦:㊦:㊦ ㊦:㊦:㊦ ㊦:㊦:㊦ ㊦:㊦:㊦ ㊦:㊦:㊦

保護者の方へ

- 健康診断の結果や食物アレルギーなどで、受診が必要なお子さんは、夏休みの間に受診をお願いします。
- 2回目のスマイル点検は、月22日(火)～31日(木)に行います。羽田中学校・羽根井小学校と同じ時期に行います。用紙は本日持ち帰りますので、なくさないよう保管をお願いします。ふり返りを記入して、9月5日(火)までに、提出してください。

9月身体測定・視力測定

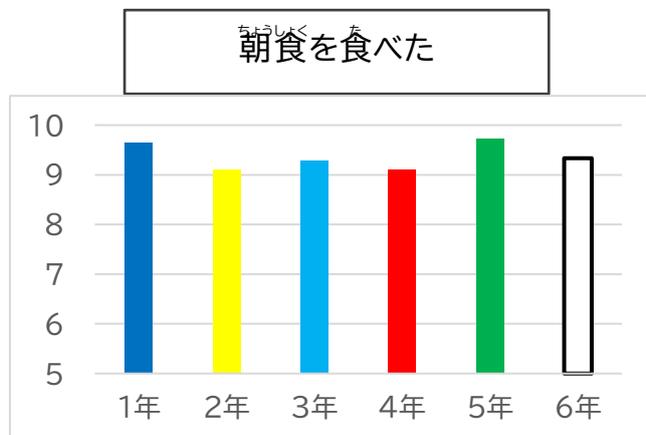
5日(火)	たんぽぽ・6年
6日(水)	5年
7日(木)	4年
8日(金)	3年
11日(月)	2年
12日(火)	1年

5月スマイル点検の結果

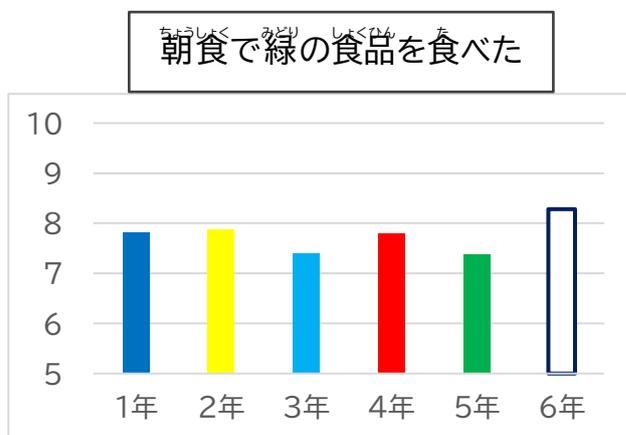
5月29日～6月2日の5日間で行ったスマイル点検の結果です。

できたら2点で、5日間で10点満点で、結果を出しています。

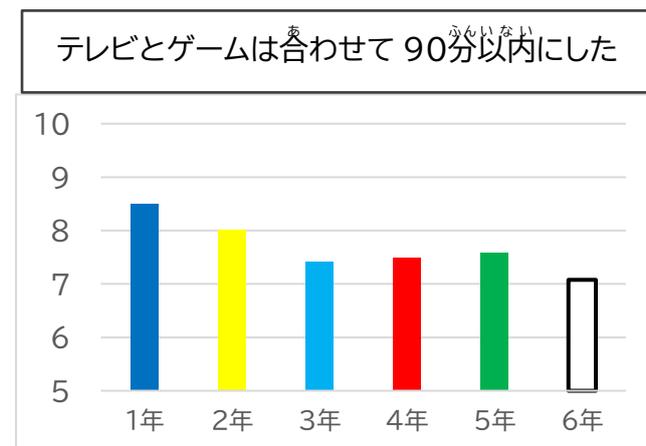
下のグラフは、各学年別の平均です。



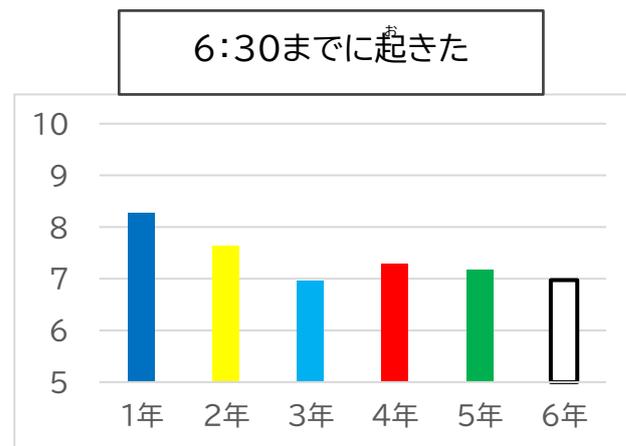
どの学年も平均9点以上で、しっかりと食べてきている様子がわかります。1日の活動の源になる朝食です！しっかり食べましょう！



「緑の食品」とは、ほうれん草やピーマンなど緑色の食べ物だけではなく、野菜や果物のことです。6年生はよく食べています。



1・2年生は、90分以内を守れている子が多いようです。夏休み中は自由な時間が増えます。テレビ・タブレットやゲームは、計画的にやりましょう。



グラフから「テレビとゲームの時間」(左グラフ)と同じ結果になっています。テレビ・タブレットやゲームで、つい夜ふかしになってしまうと考えられます。

次回のスマイル点検は8月22日～31日の10日間です。今までの5日間より長くなります。夏休み中に「早ね・早起き・朝ごはん」の生活リズムをもどしておくように、意識しましょう。

★今年度、羽田中学校・羽根井小学校と同じ時期に実施します。