

ほけんだより



令和7年7月11日
南関第三小学校保健室

保護者の方へ(おねがい)

子供たちが、「こころとからだのパワーアップカード」を持ち帰っています。

(1・4年生:緑 2・5年生:黄色 3・6年生:ピンク)

パワーアップチェックの項目でがんばることを決めて「めあて」に記入し、今月「ふりかえり」をしています。このことについて、保護者の方からもメッセージをいただきたいと思います。お忙しいところ恐れ入りますが、4月～7月の「ほごしゃの方から」の欄にご記入いただき、担任へ提出をよろしくお願ひいたします。(＜記入する欄＞を示しています。)

【パワーアップチェックとは】

…毎朝タブレットで「げんき はやね はやおき 朝食 はみがき ハンカチ ティッシュ つめきり メディア使用時間」について振り返るもので、今年度から、心の健康観察の項目を付け加え、悩みや話したいことの有無などを早期発見できるよう努めています。

<記入する欄>

★より健康に過ごせるように、めあてを立てて取り組みましょう。

	めあて	ふりかえり	ほごしゃの方から	せんせいより
4～7月	＜とくにがんばりたいこと＞		ここです	



生活リズムを整える3つのコツ

コツ1

朝起きたら日光を浴びる

3食を決まった時間に食べる

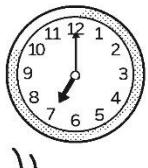
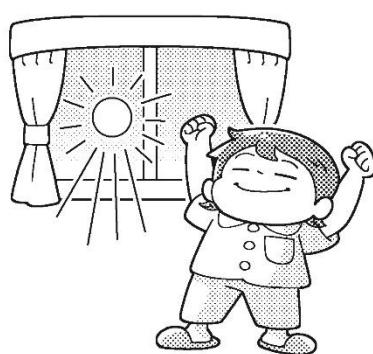
コツ2

3食を決まった時間に食べる



コツ3

日中は体を動かす



夏休みは、夜ふかしをしたり、だらだら過ごしたりして、生活リズムが乱れ、体調をくずしやすくなります。リズムが乱れたと感じたら、早めに整えましょう。