

すこやか (なつやすみ)

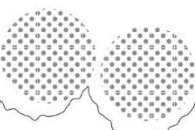
2026. 7. 17
藤沢小ほけんしつ

なつやすみがはじまります。ケガやびょうきにきをつけて、げんきにすごしましょう！

なつ げん き 夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、
ヤギが少し食べちゃった。
穴の部分にはなんて書かれていたかな？
ゾウに教えてあげよう。
お手紙には夏を元気にすごすコツが
書いてあったよ。



ごはんを食べよう

からだのう
体と脳に
1日のエネルギーを
補給できるよ。



①

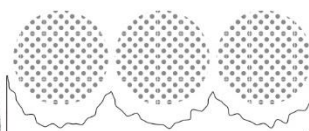
はや
早

おそ
遅くまで
寝ていると、
生活リズムが
崩れるよ。



②

しょう



につかろう

あつ
暑くてもシャワーだけで
済ますのはNG。
からだのつか
体の疲れが取れないよ。



③

補給をしよう

「のどが渴いた」と思う前に、
こまめに補給しよう。



④

えい
栄養

いい食事をとろう

せいちょう
成長期の体には
たくさんの種類の
栄養が不可欠。
肉・魚・野菜など
いろいろなものを
食べよう。



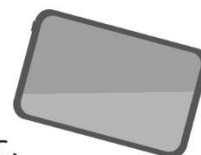
⑤

とくえい/④ へいふし④ せふゆ④ せふ④ せふ④ せふ④ せふ④

／ スマホ・タブレット ／



わが家のルールを決めよう



夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、
おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など

9月2日に体育館で
身長と体重を
はかります。

夏は、一番、背が
のびるといわれて
います。
どのくらいのびて
いるかな？