

ほけんだより

なつやす とう
夏休み号

令和5年7月20日(木) 鳥飼東小ほけんしつ ★おうちの方と一緒に読んでね★



たいないどけい

体内時計ってなに？



からだ なか とけい とけい あさま め
体の中にある時計のこと。この時計のおかげで、朝に目がさめて、
よる め はい ひかり じかん はんたん
夜にねむたくなる。目に入った光で、時間を判断する。



よる ひかり
夜にスマホやゲームの光をあびていると…

ピッカーン!!!



あれ？こんなに明るいってことは、夜ちゃうな？
あさま め
朝かな？目をさまさなあかん！



ねたいのに、目がさめてねられないよお…



なつやす たいないどけい

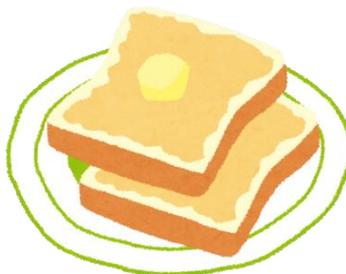
夏休みも体内時計をきちんと働かせるために

はたら

あさひ
①朝日をあびる



あさ た
②朝ごはんを食べる



③ふとんにスマホやゲーム
もちこまない



保護者の方へ

- ・5類に移行した新型コロナウイルス感染症ですが、市内で再び感染者数が増えてきています。熱中症に気をつけながらも、ご家庭での感染症対策を引き続きお願いいたします。
- ・お子様のゲームやスマホへの依存を防ぐために、ご家庭でのルール作りをお勧めいたします。
- ・健康診断の結果に応じて、時間の取りやすい夏休みの間に病院受診をご検討ください。

なつやす ひがし こけんこう
夏休み 東っ子健康マイレージ

- ★夏休みを健康にすごして、げんきマイルをためよう！
- ★その日ゲットしたマイルの合計を、カレンダーに書いてね。
- ★100 マイルためた人は、賞状・シールと交換します。森田先生にみせてね。

はやね・はやおき 

はやねもはやおきもできた日 → 2 マイル
 どちらかできた日 → 1 マイル

はみがき 

1日3回みがけた日 → 2 マイル
 1日2回みがけた日 → 1 マイル

うんどう 運動 

ならいごとのスポーツをがんばった → 1 マイル
 ならいごと以外で運動した → 2 マイル

ちいよう  **Special !**

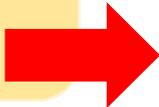
健康診断で気になったところを、
 病院でみてもらった → 10 マイル！

ゲーム・スマホ 

使わなかった日 → 5 マイル
 目標時間以内でできたとき → 3 マイル

ゲーム・スマホの目標時間

____ 分・時間以内



7/21	22	23	24	25	26	27
マイル	マイル	マイル	マイル	マイル	マイル	マイル
28	29	30	31	8/1	2	3
マイル	マイル	マイル	マイル	マイル	マイル	マイル
4	5	6	7	8	9	10
マイル	マイル	マイル	マイル	マイル	マイル	マイル
11	12	13	14	15	16	17
マイル	マイル	マイル	マイル	マイル	マイル	マイル
18	19	20	21	22	23	24
マイル	マイル	マイル	マイル	マイル	マイル	マイル

1日3 マイル以上を
めざそう！

 **ごうけい 合計** **マイル**