

ほけんだより7が

8, 7, 8
東小学校
ほけんしつ



夏休み中は、たくさん遊び、たくさん笑い、しっかり休んで元気をチャージしましょう。

「自分の健康は自分で守る」を育てるためにけんこう・げんきチャレンジに取り組んでみましょう。小さな積み重ねが、元気なからだと心につながります。

「健康の記録」について

保護者の皆様

本年度より東小学校は2期制となりましたため、この時期の通知表の配付はありませんが、本日は、お子さんの4月からの身体の成長や健康状態をまとめた「健康の記録」をお返しいたします。この数ヶ月間で、身体も心も大きく、たくましく成長したお子さんの成長をご確認いただければ幸いです。

7月24日(金)からは31日間の夏休みが始まります。夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、安全で楽しいお休みをお過ごしください。

【お願い】

- 「健康の記録」オレンジファイルをご確認いただき、最終ページの押印（またはサイン）の上、**7月17日(金)まで**に担任へご提出ください。
- 視力検査や歯科検診等で、受診の必要がある場合は、この夏休みを利用して早めの受診をお願いいたします。

夏休み「けんこう・げんきチャレンジ」のお願い

保護者の皆様へ

いよいよ夏休みが始まります。生活リズムが変わりやすい夏休みですが、健康に過ごすためには「十分な睡眠」「バランスのよい食事」「体を動かすこと」がとても大切です。

保健室から夏休みに向けて全校の皆さんに向けて、お子さんが自分で健康目標を一つ選び、1週間チャレンジしてほしいと思いシートを用意します。がんばってとりこんでください。

チャレンジシートはこれから(7/13～)配布します。

チャレンジの方法

①けんこう・げんきチャレンジの「すいみん」「しょくじ」「うんどう」の中からがんばりたい目標を一つ選びます。(ア、イ、ウ、エ)から選びます。

②できた日は、その日の巻物に色をぬります。

③1週間終わったら、「けんこうにんじゃ」シートに取り組んだことや感想をかきます。

④保護者の方は、お子さんの頑張りをぜひ認めていただき「おうちのひとから」の欄へ一言メッセージをご記入ください。記入し終わったシートは、休み明け担任の先生へ出してください。

夏休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べ、元気いっぱいの毎日を過ごしましょう。

