

ほけんだより

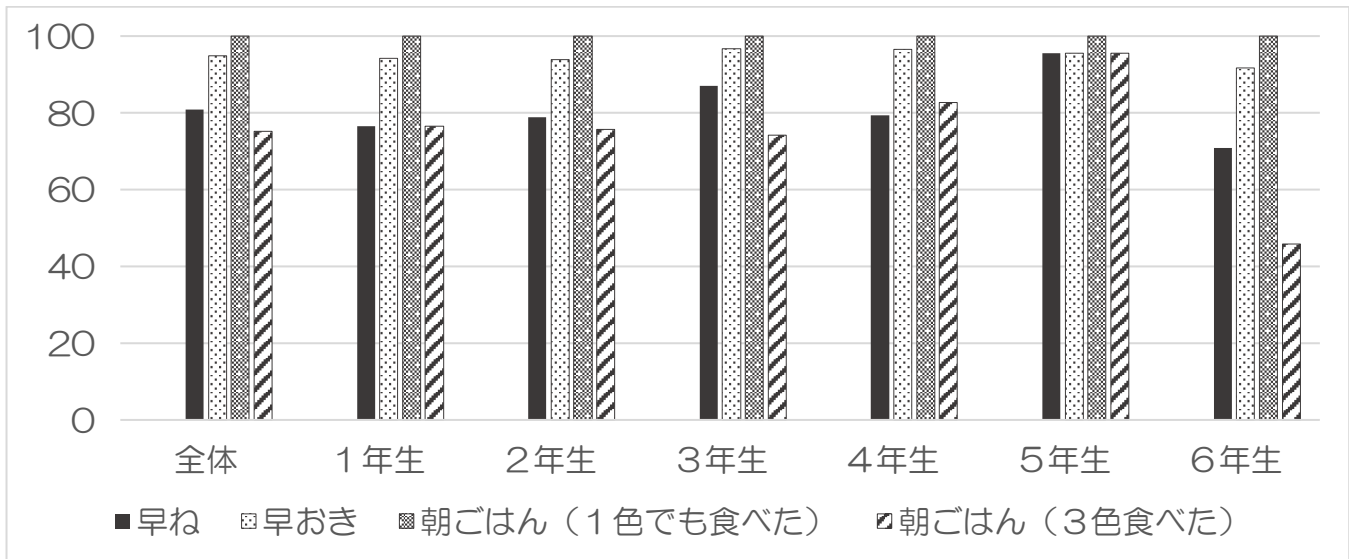


8月の保健目標
夏の健康について考えよう

令和2年8月8日
海田町立海田西小学校 保健室

早ね・早起き・朝ごはんカレンダーの結果


6月に行った「早ね・早起き・朝ごはんカレンダー」の結果、1週間のうち5日以上できた人の数を集計しました。学校全体では、早ね80.9%、早起き94.8%、朝ごはん（1色でも食べた）100%、朝ごはん（3色食べた）75.1%という結果になりました。



みなさんも、自分の生活を振り返ってみましょう。夜おそくまで、テレビを見たりゲームをしたりしていませんか。朝、時間や食欲がなくて朝ごはんをぬくことはありませんか。毎日を元気に過ごすためには、生活リズムを整えることがとても大切です！夏休み中でも「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

※2回目の「早ね・早起き・朝ごはんカレンダー」は、8月21日～8月27日に行います。

海田西小学校の目標ねる時刻

 ねんせい 1・2年生	 ねんせい 3・4年生	 ねんせい 5・6年生
じ ぶん じ ぶん 8時45分～9時15分	じ ぶん じ ぶん 9時00分～9時30分	じ ぶん じ ぶん 9時30分～10時00分

十分なすいみん時間がとれるように、自分の目標のねる時刻を決めておきましょう。

🐱 すいみん不足による影きょう 🐱



- ☹️ つかれやすい
- ☹️ イライラする
- ☹️ ボーッとする
- ☹️ 体調たいちようがすぐれない
- ☹️ 落ちこみやすいお
- ☹️ 集中しゆうちゆうできない
- ☹️ きおくりよく力が下がるさ
- ☹️ 病気びようきにかかりやすい など

なつやす 夏休み, あつ ま 暑さに負けずに元氣げんきに過ごそう



がつはつか もく 8月20日(木)に, またみなさんのすてきな笑顔えがおに
あ 会あえることたのを楽しみにしています。

