



いよいよもうすぐ夏休みです。最近は、危険な暑さで外遊びや体育ができない日も
ありました。自分の健康・自分の命を守りながら、夏休みも元気に過ごしてくだ
さいね。夏休み明けには、心も体も大きくなった元気いっぱいのみなさんに会えるの
を楽しみにしています。

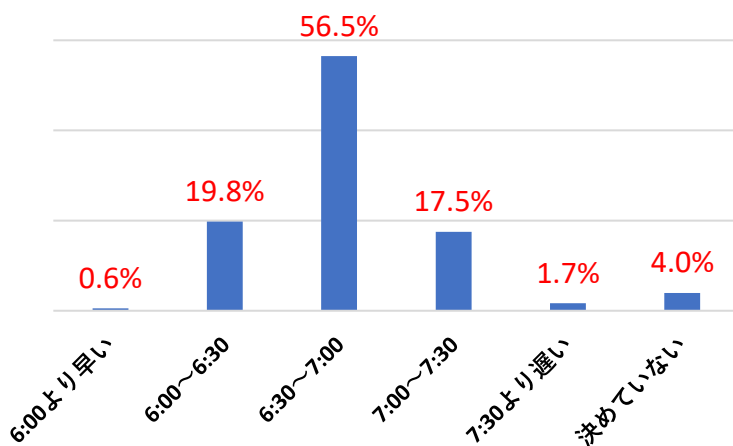


すぐーで
おこな
行った

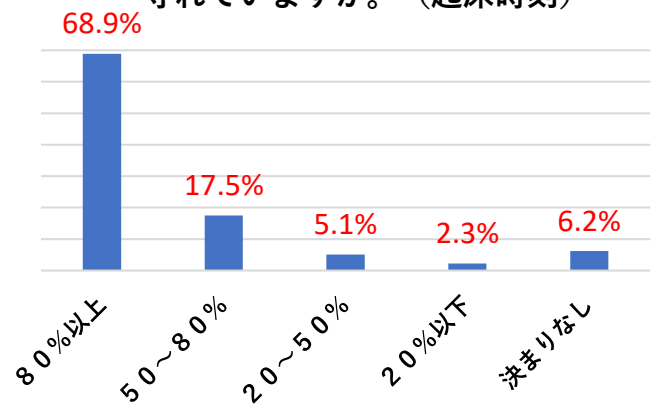
アンケートへの協力
ありがとうございました。

せいかつしゅうかん **生活習慣の7つの目標** もくひょう **いづみしょう 泉小のアンケート結果** けっか

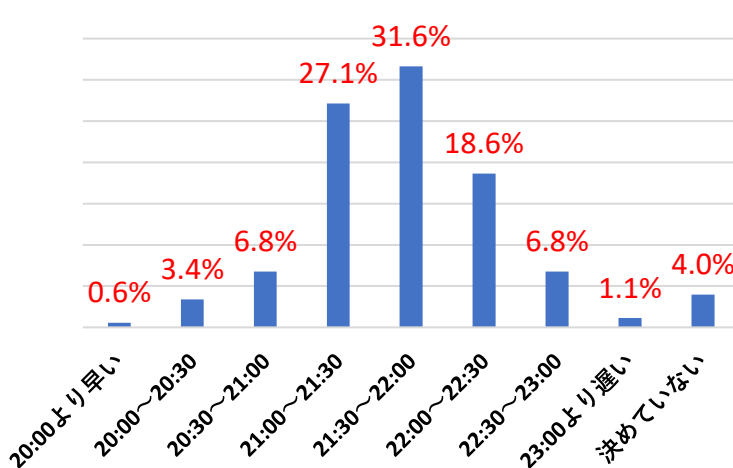
起床時刻は何時に決めていますか。



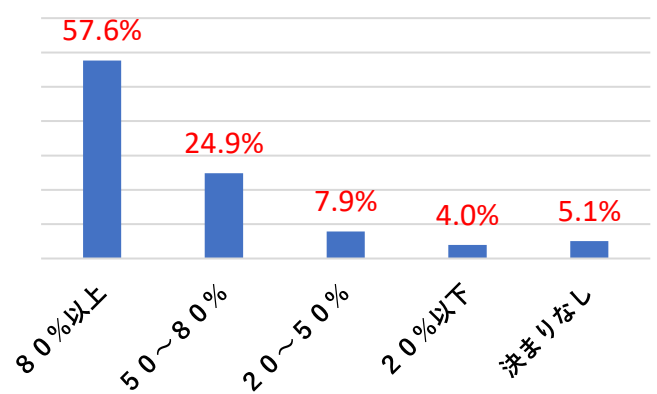
決めている時間は
守れていますか。（起床時刻）



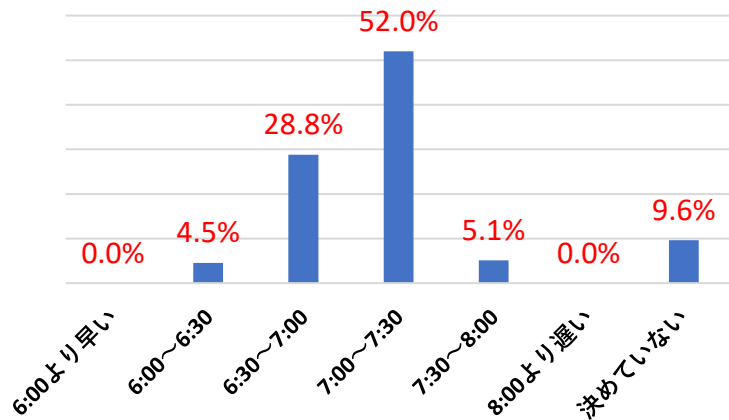
就寝時刻は何時に決めていますか。



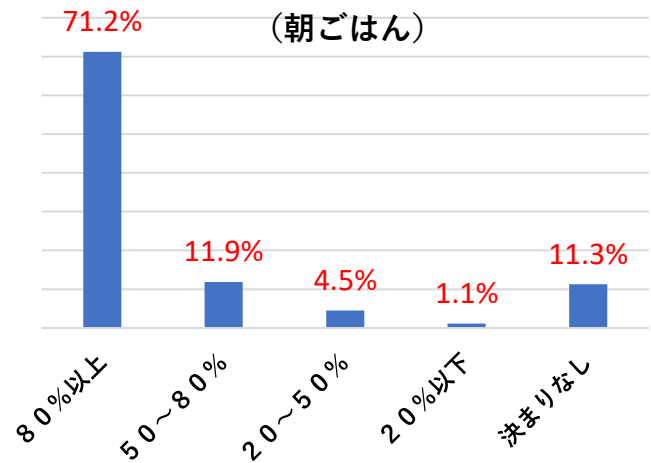
決めている時間は
守れていますか。（就寝時刻）



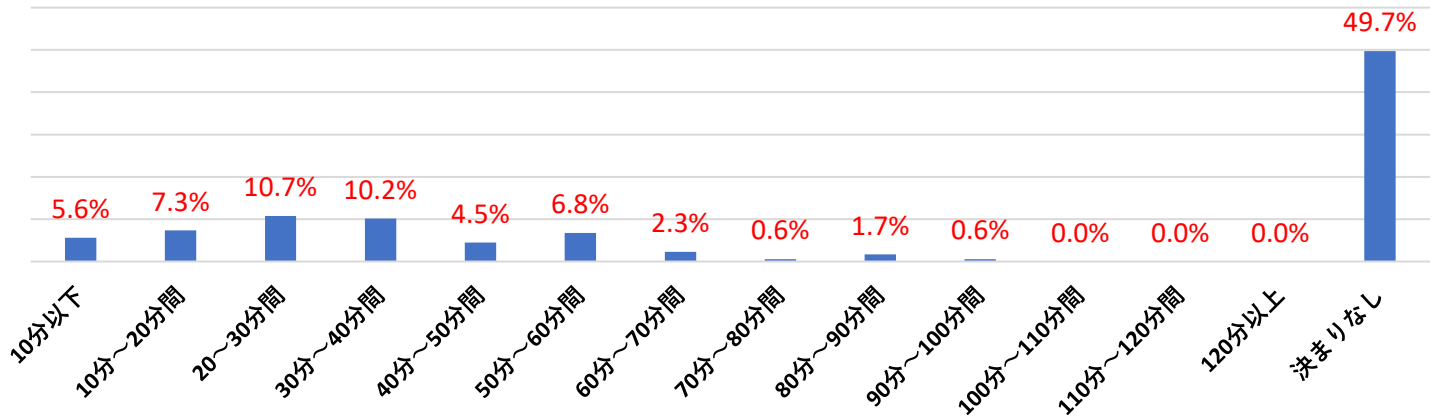
毎朝、朝ごはんを何時から
食べるよう決めていますか。



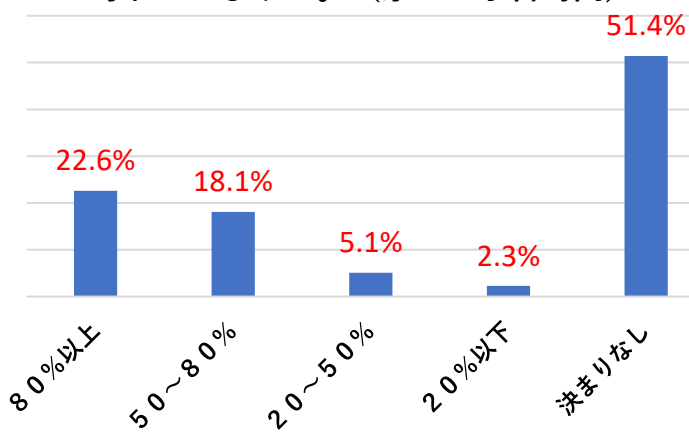
決めている時間は守れていますか。
(朝ごはん)



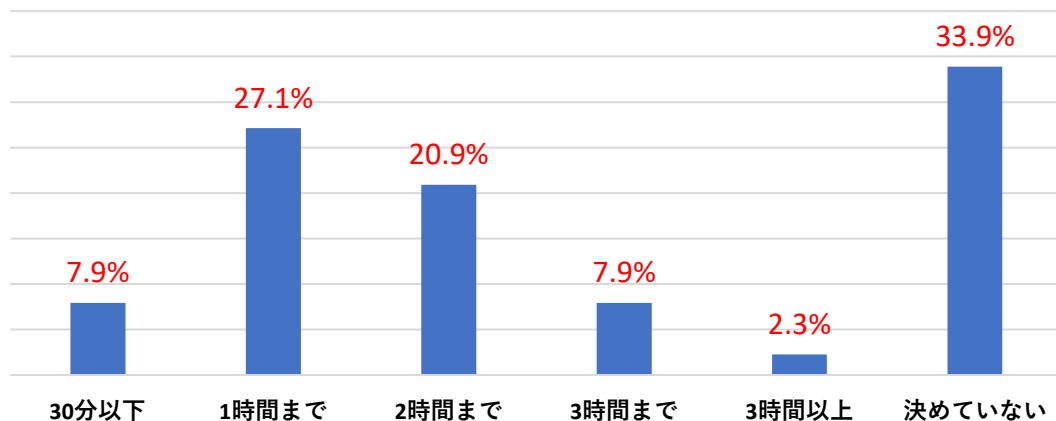
家での学習時間を
何分やると決めていますか。



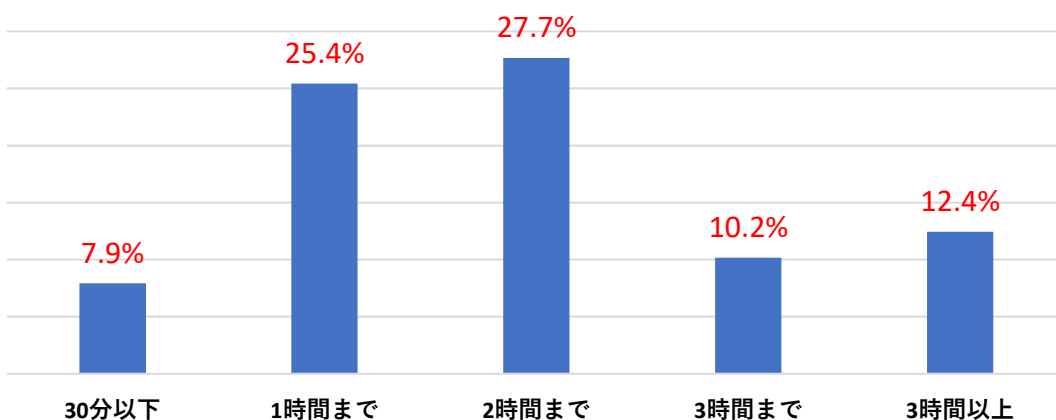
決めている時間は
守れていますか。(家での学習時間)



ゲーム等の使用は1日（平日）何時間以内と
決めていますか。



ゲーム等を1日（平日）どのくらい
利用していますか。



アンケートに答えてくださった保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。
ゲームや家庭学習の時間、寝る時刻など、ご家庭で決まりを作り、こどもたちが健康に過ごせるよう、引き続きご協力をよろしくおねがいします。



健康診断の結果、むし歯や受診が
必要だった人は、夏休みを利用して
治療をしましょう。

★結果の紙は学校へお返しください。

けんこう あんぜん なつやす おく 健康で安全な夏休みを送りましょう

◆朝は決まった時間に起きる！

→朝ごはんを必ず食べて、頭と体のスイッチをオン！
早起きしたら、夜も早く眠たくなります。



◆お風呂・歯みがきは欠かさずに！

→たくさんの汗をかきます。毎日お風呂に入って、
体も清潔に保ちましょう。歯みがきも忘れずに！



◆ゲーム・スマホは時間を決めて使おう！

→時間を決めて、メリハリをつけて使いましょう。
休憩をとりながら、目も大切に！



◆メディアは正しく使おう！

→SNSに個人情報や載せたり、人を傷つける言葉を
書き込んだりしないようにしましょう。

◆水遊びは命に関わることを忘れずに

→川や海へ行くときは、必ず大人の人と一緒にいきましょう。
流れが速くなったり、急に深くなったりすることがあります。



◆天気予報をよく見て動こう！

→急な雨や雷に気を付けましょう。
暑さ指数のチェックも忘れずに！



なつやす
よい夏休みを！

