



げんき

いよいよ夏休みですね。充実した夏休みにするためには、心と体の健康が土台になります。「夏休み健康カード」を使って、目標を立て、チャレンジし、ふりかえりをして、夏休みを楽しむとともにレベルアップしていきましょう。

なつやす けんこう 夏休み 健康カード

2023年

なつやす けんこう 夏休み健康カード

(1) 夏休みの健康目標を立てよう
(2) 夏休み健康カレンダー
(3) ふりかえり

きよかわそんりつみどりしょうがっこう
清川村立緑小学校

年 組 番

なまえ
名前

クラス、番号、名前
を記入します。

(1) 夏休みの健康目標を

心も体も元気に、充実した夏休みにするた

起きる時間、寝る時間を決める! ~早ね・早起

夏休みも同じ時間に
起きる! 寝る!

起きる時間 寝る時間

お手伝い(役割)をおうちのひとと相談して決める!

夏休み中も食後に歯みがき
こまめに手洗い
治療した?

- 夏休みの健康目標
- 起きる時間、寝る時間
- お手伝い(役割)を決めて書きます。

夏休み健康カレンダー ①

☆体の調子が良い時は○、悪い時は×に○をつけ、×のときは理由を書きます。
☆その他はできたら色をぬったり、○印をつけたりしよう!(スタンプやシールでもいいです。)

	体の調子	起きる時間	朝ごはん	歯みがき			運動	お手伝い(役割)	寝る時間
				朝	昼	夜			
21日(木)	○ × ()								
21日(金)	○ × ()								

体の調子が良い時は○、悪い時は×に○印をつけます。
悪い時は()に理由を書きます。その他については、できたら色をぬったり、○印をつけたりします。シールやスタンプも良いです。イラストは保健委員が作成しました♪

(3) ふりかえり

夏休みをおうちのひとと一緒にふりかえてみましょう!

よかったこと、がんばったこと

おうちの人から応援メッセージ

夏休みをふりかえて、よかったことやがんばったことを書きます。
おうちの人から応援メッセージを書いてもらいましょう。

暑い夏を健康にすごすためのやくそく

ねつちゆうしやう
熱中症



基本は無理をしない。
のどが渇く前に水分補給。

いちやう きのうていか
胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
冷たいものを取りすぎない。

れいぼうびやう
冷房病



冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意！



せい かつ
生活リズム♪

あ い う え お

夏休みの
読書の
すすめ



あ

あさひ あ あさ
朝日を浴びて、朝ごはん
でエネルギーチャージ！

い

え がお
いい笑顔で「おはよう」！
じぶん あいて きも
自分も相手も気持ちいいね

う

うんどう
運動しているときも、
のんびりしているときも、
こまめに水を飲もう

え

えいよう
栄養まんてん
ばん あと
晩ごはんの後は、
しっかり歯みがき♪



お

「おやすみなさい」で
ふとん
布団へダイブ！
きょう にち
今日もいい1日だったね

う・え・お・あ・い・う・え・お・あ・い・う・え・お・あ・い・う・え・お・あ・い・う・え・お・あ・い・う

う・い・あ・お・え・う・い・あ・
え・う・い・あ・