

ほけんだより 夏休み号



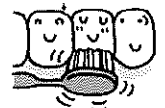
清川村立緑小学校
令和8年7月16日
NO. 7

ひ 日 ~ ひび おひさま ~

いよいよ夏休みですね。充実した夏休み

を過ごすためには、健康が土台となります。

生活リズムを意識して心と体の調子を
を整え、元気に2学期をスタートできる
ようにしましょう。



食べた後は、
ツルツルになる
まで歯みがきを！



夏を元気にすごしたいゾウ

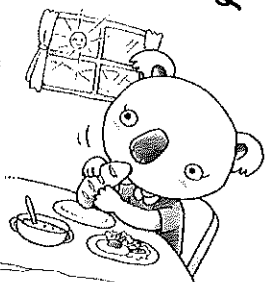


ゾウが保健室からもらったお手紙を、
ヤギが少し食べちゃった。
穴の部分にはなんて書かれていたかな？
ゾウに教えてあげよう。
お手紙には夏を元気にすごすコツが
書いてあったよ。



ごはんを食べよう

体と脳に
1日のエネルギーを
補給できるよ。



①

はや

遅くまで
寝ていると、
生活リズムが
崩れるよ。



しょう

②



につかりょう

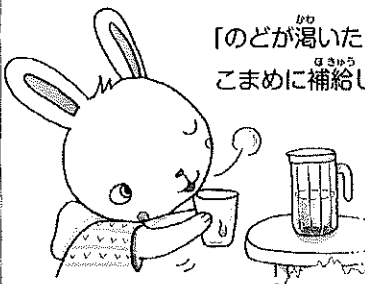
暑くてもシャワーだけで
済ますのはNG。
体の疲れが取れないよ。



③

補給をしよう

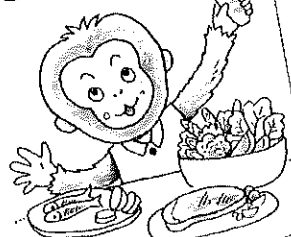
「のどが渇いた」と思う前に、
こまめに補給しよう。



④

栄養 ⑤ いい食事をとろう

成長期の体には
たくさんの種類の
栄養が不可欠。
肉・魚・野菜など
いろいろなものを
食べよう。



自分に「？」を投げかけてみませんか？

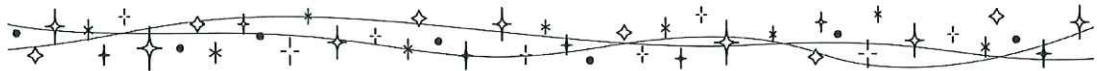
8月7日は「はてなの日」。一説によれば疑問符「？」は、古代ローマ時代のラテン語の文章で、疑問を意味する「quaestio」を疑問文の末尾に添えたことに由来します。それが「qo」と略され、さらに変形して今の形になったそうです。何かに「？」を抱くことは、その対象を理解しようとする証拠。ぜひ自分の心や体にも「？」を向けてみてください。



なんだが頭が
痛いのはなぜ？

どうしてイライラ
したんだろう？

そんなふうに自分自身に興味を持ち、
小さなサインに気づくこと。
それが自分を大切にする
「セルフケア」への第一歩です。



夏休みのめあてや計画を立てたと思います。
毎日、夜に一日をふり返りながら、ちょっとした「よかったこと」を
3つ見つけて 積み重ねていけるとすてきですね。

さて、この夏休みは「好きだな」「楽しいな」「ワクワクするな」と
感じることに目をつけてみてください。そして、「どうしてそう
思うのかな？」と自分の気持ちに「？」を向けてみましょう。

その気づきは、これからのあなたを支え、元気をくれる
大切な宝物になるはずです。ぜひ、たくさん見つけてみて
くださいね。

そして何より、自分の「命」を大切に 安全で元気に
夏休みを過ごしましょう。

2学期に一回り成長したあなたに会えることを楽しみにしています！

