



なつやす ごう
ほけんだより夏休み号



すみだくりつやひろしょうがっこう
墨田区立八広小学校
れいわねんがつにち
令和8年7月17日
ほけんしつ保健室



げんきに、けんこうに！

もうすぐなつやすみ

も

もうすませた？
歯のちりようは
お早め



う

うみでも山でも、
日やけに注意



す

スマホ・ケータイは
おうちのひとと使おう



ぐ

グッドモーニング！
休み中でも
早ね早起



な

なんども
おさらいしよう
熱中症予防



つ

つめたい食べもの・
飲みものは
ひかえめに



や

やさいを
とっていますか？
夏野菜もおすすめ！



す

すずしい時間を
うまく使って
勉強・運動



み

みずべはキケン！
子どもだけで
行かないで！



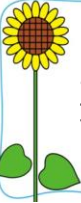
挨拶・生活カレンダーの記入について

日頃よりお子様の健康管理についてご配慮いただき、ありがとうございます。長期休みは、生活リズムが乱れがちです。体調を崩さず、有意義な夏休みを過ごすためにも、規則正しい生活を送ることが大切です。

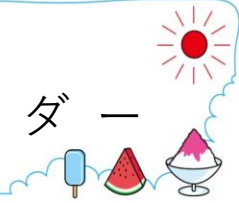
今年度も「挨拶・生活カレンダー」を8月25日(火)～8月31日(月)に行います。夏休み中でもできるだけ普段の学校生活と同じような生活リズムで過ごし、夏休み明けも体調を崩さずに学校生活が送れるように、ご協力よろしくお願いいたします。八広小は、就寝時間が守れない、就寝時間が遅いことが課題です。小学生の必要睡眠時間は、9～11時間とされています。是非、睡眠時間を確保できるようにしていただきたいです。

また、色塗りと合計の記入が終わりましたら、保護者の方に一言記入していただく欄を設けておりますので、合わせてよろしくお願いいたします。9月1日(火)に学校へご提出ください。

《見本》



あいさつ せいかつ
挨拶・生活 カ レ ン ダ ー



ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

できたら、好きな色をぬってね!! いくつぬれたかな?

提出日: 9月1日(火)

	8月25日 火曜日	8月26日 水曜日	8月27日 木曜日	8月28日 金曜日	8月29日 土曜日	8月30日 日曜日	8月31日 月曜日	合計	
あいさつ									<はんせい>
おきる時間 じ 時 ぶん 分									
あさ 朝ごはん									
ねる時間 じ 時 ぶん 分									<おうちの方から>
はみがき									
てっだ お手伝い									おうちの手伝いができたら 好きな色をぬろう!

気持ちよくあいさつできたら
好きな色をぬろう!

1日2回みがけたら好きな
色をぬろう!