ほけんだより

夏休み号

令和８年　７月　１５日
小平市立小平第十五小学校
校　長　　深野　義法
養護教諭　　後藤　碧



いよいよ夏休みが始まります。長い休みは、生活リズムが崩れやすいです。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、１つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。

また、暑い日が続きますので、こまめに水分補給や休けいを取り、熱中症にも気をつけましょう。

９月に、元気な姿でみんさんに会えることを楽しみにしています。



＜保護者の皆様＞

裏面に、「夏休み中の生活チェック」の表を載せました。提出の必要はありませんが、夏休み中も規則正しい生活リズムを意識して過ごしてもらえたと思い作成しました。ぜひ、お子様と一緒に取り組んでいただけたらと思います。

裏面へ

夏休み中の生活チェック

～始まりの１週間と終わりの１週間の生活をチェックしよう～

夏休み中の生活目標を立てよう！　　年　組　名前

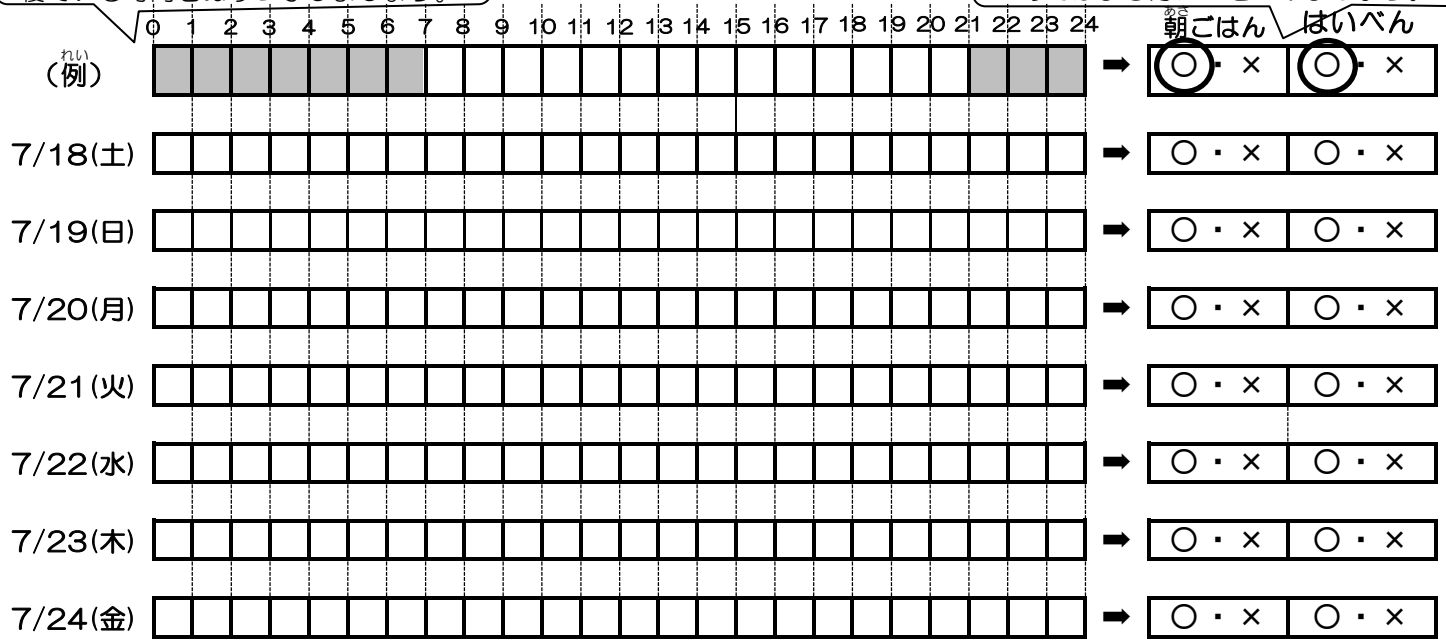
（例）はやね・はやおきをする。

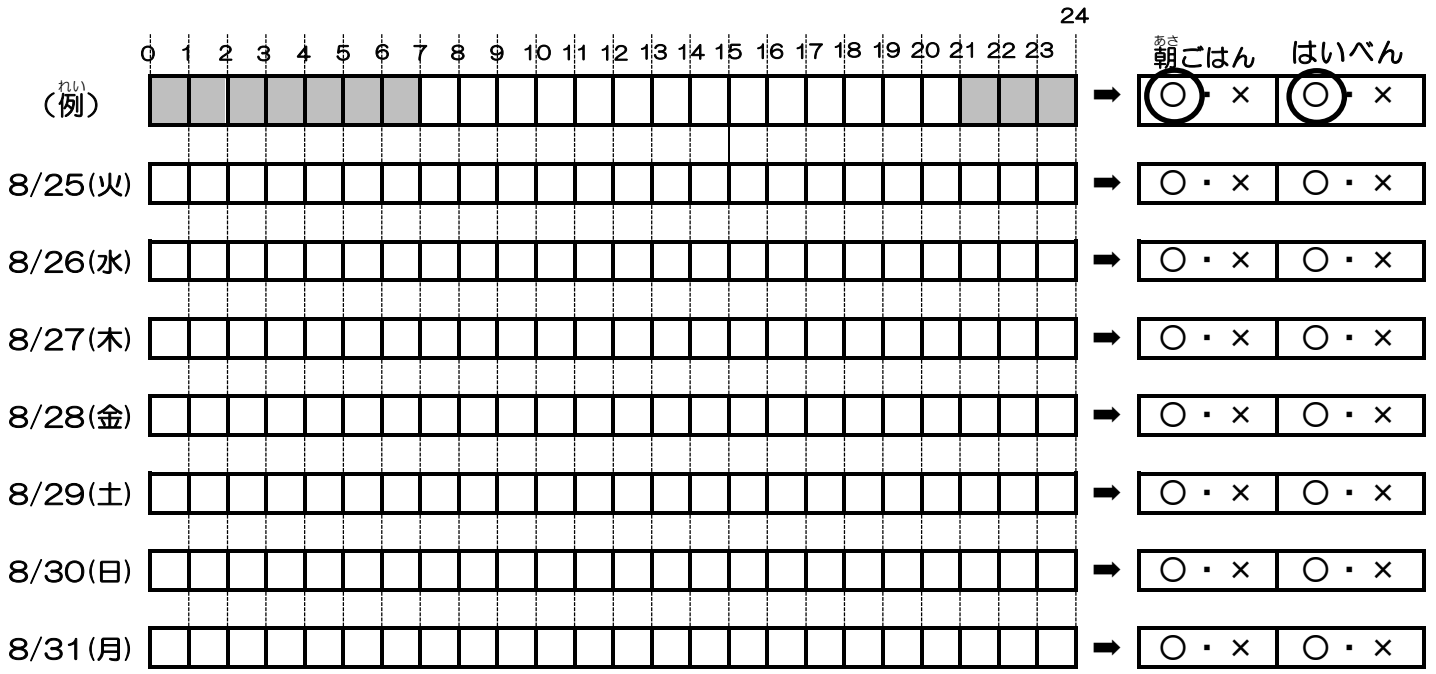
・

・

寝ている時間をぬりつぶしましょう。

あてはまる方に○をつけましょう。





最後まで生活リズムをくずさないで過ごすことはできましたか？ふりかえりをしてみよう！