

7月のほけんだより

小田原市立下中小学校
令和8年7月1日
発行 NO.4

けんこうもくひょうは、

せいかつ み
「生活しゅうかんを見なおそう」です！



1 「生活しゅうかん」ってなあに？

いちにち せいかつ なか
一日の生活の中でしている「しょくじ」「うんどう」「すいみん」などのことです

①しょくじ…たべたものでからだはうごいたり、つくられたりします。

チェック！

Q. たべなかつたり、えいようがかたよっていたり、じかんがズれたりしていない？ ◎ ○ △

②うんどう…からだのせいちょうやねच्छゅうしょうのよぼうにもあせをかくよううんどう（あそび）が、1時間いじょうひつようです。

チェック！

Q. たいいくだけでなく、なかやす ひるやす、がっこうがおわったあとなどにうんどうしている？ ◎ ○ △

③すいみん…つかれをとったり、きおくをせいりしたり、からだのせいちょうのためには、1～2年生で9～10時間、3～4年生で9時間、

チェック！

5～6年生で8～9時間ひつようです。

Q. ねるのがおそくなったり、ねぼうしたりしてない？ ◎ ○ △

2 きいてみたよ！ ～下中小のある学年のアンケート結果（R7）より

2人に1人が！

まいにちあさ た
・毎日朝ごはんを食べていない！

じかんいじょう
・3時間以上ゲームをしている！

しょくじ うんどう すいみん き
・食事・運動・睡眠に気をつけていない！

★みんなは、どうかな？



そこで、けんこうなからだとところをつくるために、^{こんねんど}今年度のけんこうもくひょうを
「^{せいかつ}生活しゅうかんを^み見なおそう」にしました。でも、しゅうかんは、^{いちど}一度にかえられるも
のではありません。じぶんのどりよくとおうちの人^のきょうりよくもひつようです。
7月は、「うんどう」にとりくんでみましょう。



できたら、かおマークにいろをぬろう！いくつぬれるかな？
どこまでいったか、ほけんしつにもおしえにきてね！

**1 やすみじかん、ひるやすみ、がっこうがおわったあと、
そとなどであそぶ！（ぬれるのは1日1こ）**



2 ヘヤでたいそうや、ダンスをする！（ぬれるのは1日1こ）



**3 がっこうの1かいから3かいまで、あるいてぐるっと
3しゅうする！（ぬれるのは1日1こ）**

