

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、
「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？

一日の生活の中でしている「^{しょくじ}食事」「^{うんどう}運動」「^{すいみん}すいみん」などのことです。

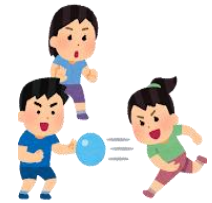
① ^{しょくじ}食事…食べたものでからだは動いたり、作られたりします。

チェック！ Q. 食べなかったり、えいようがかたよっていたり、時間がズれたりしていない？ ◎ ○ △



② ^{せいちょう}からだの成長や^{ねっちゅうしょう}熱中症の^{よぼう}予防にもあせをかくような運動（あそび）が、1時間いじょうひつようです。

チェック！ Q. 体育だけでなく、中休み、昼休み、学校がおわった後などに運動している？ ◎ ○ △



③ ^{すいみん}すいみん…つかれをとったり、^{せいり}きおくを整理したり、^{せいちょう}からだの成長のためには、1～2年生で9～10時間、3～4年生で9時間5～6年生で8～9時間ひつようです。

チェック！ 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^{けっか}（R7）より

2人に1人が！

・毎日、朝ごはんを食べていない！

・3時間以上^{いじょう}ゲームをしている！

・^{しょくじ}食事・^{うんどう}運動・^{すいみん}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心をつくるために、^{こんねんど}今年度のけんこうもくひょうを「生活しゅうかんを見なおそう」にしました。でも、しゅうかんは、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^{きょうりよく ひつよう}おうちの人協力も必要です。7月は、「運動」にとりくんでみましょう。



う ん ど う

できたら、かおマークに色をぬろう！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 休み時間、昼休み、学校がおわったあと、外などであそぶ！（ぬれるのは1日1こ）

☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺

今よりも少ない時間をもくひょうにしてがんばってみよう。

2 ゲームは1日（ 時間）にする（ぬれるのは1日1こ）

☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺

3 学校の1かいから3かいまで、歩いてぐるっと5しゅうする！（ぬれるのは1日1こ）

☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺