

ほけんだより

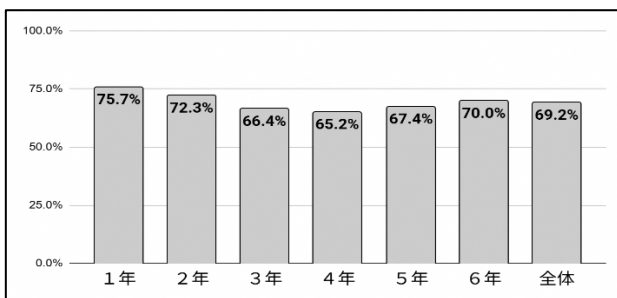
なつやす 夏休み号 令和8年7月13日 大阪市立友渕小学校 保健室

スマホやタブレットを使うときは



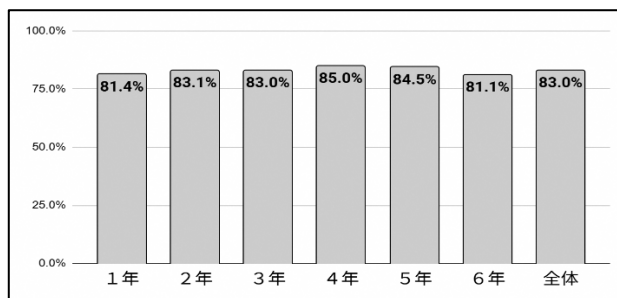
健康生活ふりかえり週間（5月25日～5月29日）の結果

①目標時刻までに、ねた。

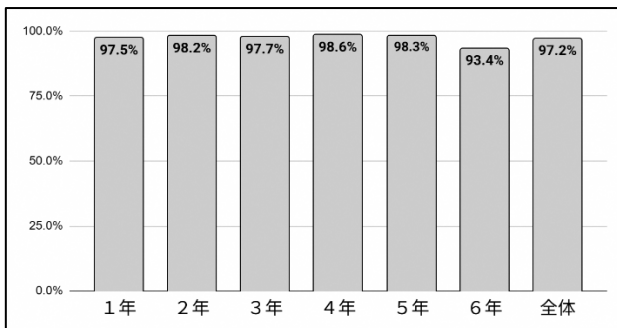


※下のグラフはできた人の割合（％）です。

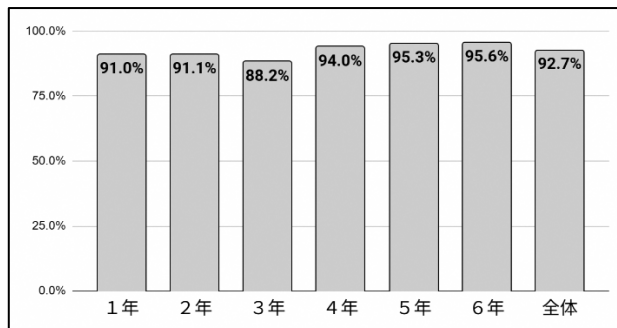
②目標時刻までに、起きた。



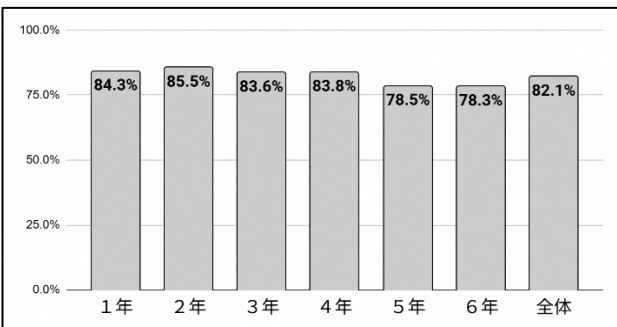
③朝ごはんを食べた。



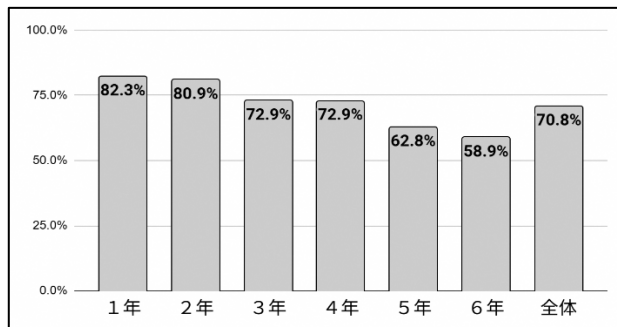
④外からもどってきたとき・トイレの後などに手をあらった。



⑤動画やテレビの視聴、ゲームやスマホなどの使用時間を決め、守った。



⑥動画やテレビの視聴、ゲームやスマホなどの使用は、ねる1時間前までにやめた。（または、しなかった）



学校全体としては、【①目標時刻までに、ねた。】【⑥動画やテレビの視聴、ゲームやスマホなどの使用は、ねる1時間前までにやめた。（または、しなかった）】に課題がみられました。もしかすると、ねる直前まで動画やテレビの視聴、ゲームやスマホなどの使用をしていたため、ねるのが遅くなっているかもしれませんか…？この機会に、ねる前の過ごし方を振り返ってみましょう。



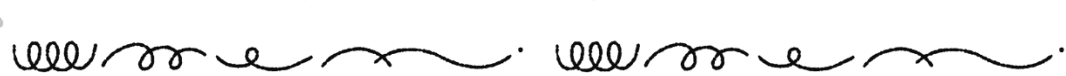
なつやす 夏休みが始まります！



もうすぐ夏休みが始まりますね。この夏やりたいことはありますか？

夏休みはたっぷり時間があるので、「やりたいな」と思っていたことに挑戦できる良い機会です。

いろいろなことに挑戦して心も体も成長したみなさんに、2学期会えることを楽しみにしています。



夏は「ほどほど」が大切

部屋は



「ほどほど」に

冷やす



冷たいものは
「ほどほど」にとる



うんどうも
「ほどほど」に
しょう



ゲーム時間は
「ほどほど」にする



おうちの方へ

～受診勧告票について～

1学期の健康診断の結果、受診が必要な方には受診勧告票をお渡ししています。夏休みの機会を利用して、受診をしていただけたらと思います。受診されましたら学校へ受診票をご提出ください。定期的に受診しており、次回受診が2・3学期である場合は、その時の提出で構いません。万が一紛失されましたら、保健室または担任までご連絡ください。