



ほけんだより

令和7年7. 8月 発行
戸田市立戸田第二小学校
保健室



なつやす はじ かんとう つ ゆ あ あつ ひ つづ あつ なつ の
夏休みが始まりましたね。関東は梅雨が明け、とても暑い日が続くようになりました。暑い夏を乗り切るためにも、無理のない程度に少しずつ暑さに慣れ、生活習慣を整えて元気に過ごしましょう。

なつやす せいかつしゅうかん ととの 夏休みこそ生活習慣を整えよう

せんじつ ねんせい ほけん じゅぎょう からだ はついく はったつ
先日4年生の保健の授業で、よりよい体の発育・発達
には運動・食事・休養が大切であることを学習し、保健室
からは、すいみん・休養についてお話をしました。

<学習した内容>

- しょうがくせい きゅうよう たいせつ
・小学生は休養よりもすいみんが大切なこと
- よいすいみんをとるために、ね まえ こうどう たいせつ
・よいすいみんをとるために、寝る前の行動が大切であること
- きゅうよう ほうほう ひと ちが
・休養の方法は、人によって違うこと
- とし きゅうよう ほうほう か
・年をとるにつれて、休養の方法が変わってくる

耳のマッサージをしている様子



なつやす よる あさあて の ひこ おお お じかん
夏休みは夜ふかしや朝遅く起きてしまう人も多いでしょう。起きる時間がバラバラになると、食事や運動のタイミングがずれ、体調を崩しやすくなります。
ね る まえ つぎ ひ こうどう かんが げんき す じかん いしき
寝る前に次の日の行動を考えて、元気に過ごせるようにすいみん時間を意識しましょう！

5年生へ林間学校前 性に関する教育を行いました

健康診断結果について

今年度の健康診断結果がまとめられた「定期健康診断の記録」をお配りしました。

ご自宅で保管してください。夏休み等での健康増進に役立てるようお願いいたします。

ししゅんき からだ こころ はついく はったつ
思春期は、体も心も発育・発達する時期です。発達を誰かと比べるのではなく、自分を大切にすること、また相手も同じくらい大切にすることが生きていく上で大切です。

かてい じぶん せいちょう みまも ねが
ご家庭でも「自分らしい成長」の見守りをお願いいたします。