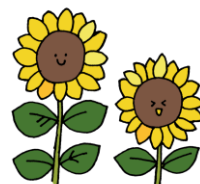


おうちの人といっしょに読みましょう

ほけんだより 8月

和泉市立槇尾学園
前期課程 保健室
★令和8年8月
2学期スタート号★

長い夏休みが終わり、二学期が始まりました。
今朝は、すっきりと起きられましたか？「なんだか体がだるいな」、
「なんだか眠いな」と感じている人は、体や脳がまだまだ夏休みモード
かもしれません。
二学期を元気に楽しく過ごすために、まずは生活リズムを学校モードに
切り替えていきましょう。



「生活習慣チェックシート」で生活リズムを整えましょう！

始業式の日（8月25日）に「生活習慣チェックシート」を配付しました。
まず、自分の目標時間を考えて記入しましょう！

じぶんのもくひょうじかんをきめて、きにゅうしましょう				
	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)
1 () 時 () 分までにおく	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
2 () 時 () 分までにおきる	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
3 テレビ・ゲーム・パソコン・メールは () 時間以内	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×

夜ねる時こく・朝おきる時こく

小学生に必要な睡眠時間は9時間とされています。

睡眠不足では、学校生活を元気に送ることができなくなります。

テレビ・ゲーム・パソコン・メールの時間

学習以外に使う時間は、できれば1日1時間以内を目安にしてみましょう。



かみなりから 身を守るための約束

傘はさしません！
木の下の雨やどりは危険！
4m以上はなれて！
うつぶせも危険！

逃げられないときは…
できるだけ低く
耳をふさぐ
高いものからはなれる
友達からもはなれる
かかと同士はつける
つま先立ち

やんでも30分はとどまる
まだダメ？
あと30分！

かみなりしやがみ

雷は遠くに見えていても、急に近づいてくることがあります。
広いグラウンドや木の下などはとても危険です。「ゴロゴロ」と雷の音が聞こえたら、すぐに安全な場所へ避難しましょう。正しい行動を知って、自分の命を守る力を身につけましょう。

まちがいさがし …7つのちがいをみつけよう…

