

みんなの ほけんしつ

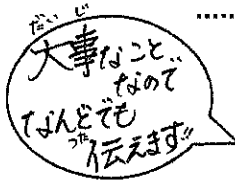
恵庭市立柏小学校
令和8年 7月24日(金)
NO.9 (※夏休みだ～※)



担当：服部（はっとり）

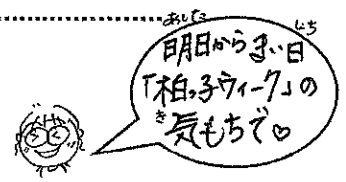


みなさん、こんにちは。
いよいよ明日から夏休みですね。休み中にもたくさんの「学び」を。
そして、夏休み明けにひとまわり成長したみなさんに会えることを
楽しみにしています。



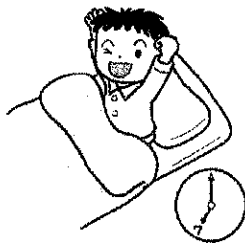
「生活リズム」を整える

～楽しい夏休みにしたいと思っている柏っ子へ～



①学校に行く日と

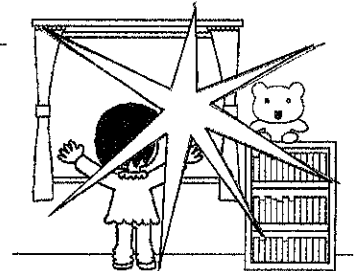
同じ時間に起きる



これがしっかりできると、夏休み中も、
夏休みあけも元気にすごすことができる
はず！やってみましょう。

②起きたらまず

カーテンを開ける

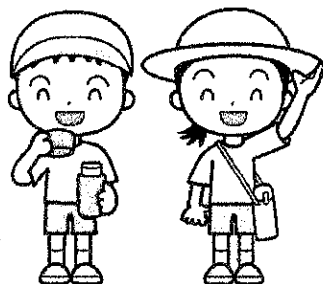


太陽の光をあびると、からだに「動くぞ！」
スイッチが入ります。朝がにがてな人にも
おすすめです。

③からだを動かす

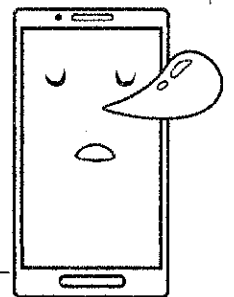
昼間にからだをつかうと、こちよい
つかれから、自然と夜になるとねむること
ができます。ゲームやテレビ、スマホなど
の時間が長くなると、からだを動かすチャン
スがへってしまうので、ほどほどに。
ふだんできないお家の手伝いをするのも
いいですよ。

★外に出てあそぶときは
「すいとう」「ぼうし」を
わすれずに！



④ねる前のスマホ・ゲームをやめる

ねる直前まで、画面の光をあびて
いると、リラックスできなくて、
目がさめてしまい、よふかしに
つながってしまいます。
目を休めると、心もからだも
ゆったりできます。



・スポーツ振興センター（学校の保険）の書類を
お持ちで提出されていないご家庭はありませんか？
夏休み明けで構いませんので、お忘れなく…。
★訂正とお詫び⇒春のほけんだよりに記載した「給付
対象」に誤りがありました。病院等の窓口で支払う
金額には薬局分も含まれます。初診から治ゆまでの
医療費総額（点数）が5000円（500点）以上で
給付対象です。記載ミスがあり、申し訳ございません。

※1学年の心臓検診の結果については、まだ学校に届
いていません。夏休み後の報告となります。

【保護者のみなさまへ】

・夏休みは、治療のチャンスです！特に「むし歯」
は、放っておいても治るものではありません。
痛くなる前に…ぜひ。歯科受診の
予約の電話をお勧めします。

