

はげんだより

河根小中学校 保健室 2026.7.16

夏休みを元気にすごすために

はいいよ 夏休みですね。夏休みの間も「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけて ステキな夏休みをすごしてくださいね。

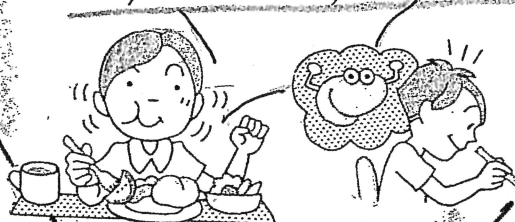
毎朝起きる時間を
決めよう

学校がある時と同じ時間
に起きるようにしましょう



朝ごはんを食べよう

朝ごはんは脳や体の
目覚めを助けてくれます



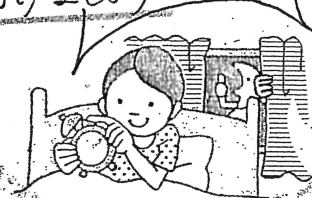
朝日をあびよう

太陽の光が生活リズム
を整えてくれます。早起き
たら、まずカーテンを開け
ましょう



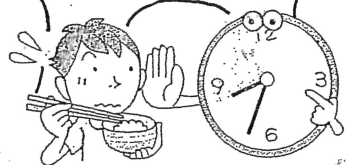
決まった時間に
ふとんに入ろう

学校が休みだからといって、
夜ふかししないように気を
付けましょう



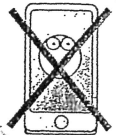
夜ごはんは、ねる3時間前
までに食べよう

食べ物を消化するために 体
の中が働いていると ねむり
にくくなります。夜食はひかえめに。



ねる前は、まぶしい光を
さけよう

テレビやスマートフォンは
時間を決めて使いましょう



スマートフォンから出る光は
太陽と同じ
成分です。



事故やけがに
気を付けよう

ひとけのない
ところに一人で
いかない

自転車は
「車」です

交通ルールを守ってください



はみがきカレンダー(小学生)

今年は小学生と保健体育
委員さんで作成しました。夜に

はみがきをしたら 色をぬ
りましょう。8/26 提出です。

★病院に行く必

要のある人は
夏休みの間に
行っておいて
ください。



夏休みは、日頃なかなかできない事に取りくめる時でもあります。好きな事や挑戦したい事などに取りくんで、心も体も元気にすごしてくださいね。

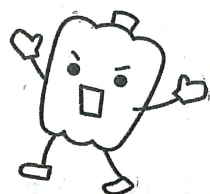
食育の勉強をしました

給食センターの栄養士
していただきました

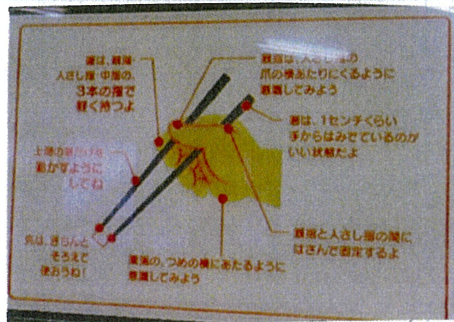
先生に食育の授業を

小学校 "給食名人になろう"

給食で使っている野菜について
クイズをまじえて勉強しました。



相談しながら答えを考えました。



"マナー名人になろう"

食べる時の姿勢や、はしを持ち方を
学習しました。正しい持ち方で大豆
をつかむ練習もしました。

野菜のはたらきが
よくわかりました。はし
のはたらきもよくわかり
ました。

大豆を
つかむゲーム
がたのしかったです。

野菜のことについてくわしく知れました。
野菜のはたらきはこんなにいい働きが
あるとわかりました。

中学校 "生鮮食品の選択と正しい保存方法について"



冷蔵庫の各々の温度まで知れて
よかったです。
菌が増える温度があったことに
おどろきました。
食中毒を防ぐ三原則を復習し、予
防する方法も思い出すことがで
きて、うれしく思います。

食品をどこになおせばいいかわかりました。
家ではそんなに気にしていなかったから、これからは
正しい保存をしていきます。
食中毒にならないための対策がわかりました。
チルド室の意味がわかった。
値札シールに何が書いているか思い出したら
色々書いてあってすごいなあと思った。
なんとなくで冷蔵庫に入れるんじゃなくて、ちや
んと考えてから入れようと思いました。