



ねんせい ねんせい
カルビースナックスクール(3年生・5年生)

ねんせい たの た かた
3年生 おやつの楽しい食べ方

ねんせい あさ
5年生 自分らしい朝をつくろう

もうすぐなつやすみ!

れいわ ねん がつ にち かざはやしょうがっこう ほけんしつ
令和7年7月18日 風早小学校 保健室

きび あつ つつ なつ ねっちゅうしょう よぼう なつやす げんき
厳しい暑さが続つきますね。夏バテや熱中症を予防して、夏休みも元気にすごしましよう。
なつやす あ げんき あ たの
夏休み明けもみなさんと元気に会えることを楽しみにしています。



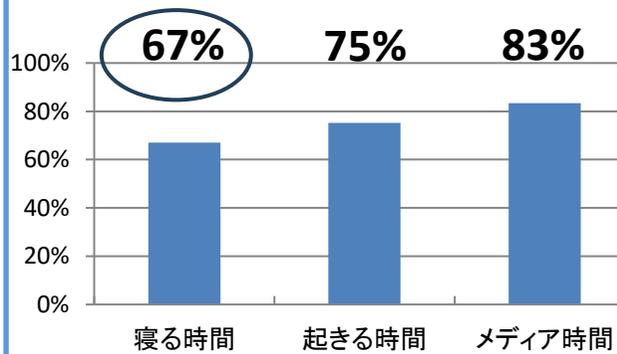
せいかつ けっか し
生活カードの結果をお知らせします!

せいかつ かえ みなお もくてき
「生活をふり返り見直すこと」を目的に、
せいかつ じっし
生活カードを实施しました。

じかん いしき すがた おお
時間を意識してがんばっている 姿が多く
みられましたが、ねる時間は5日間とな
と達成できない人が多かったです。

なつやす とく にじゆう す じかん ぶ
夏休みは特に自由に過す時間が増えま
す。家庭での約束をしっかり話し合って、
じかん ゆうこう つか
時間を有効に使いましよう。

生活カード集計(1回目6月)



おうちのかたからの応援コメント😊

- 目標を決めると、意識することができて良かったです。
- 普段は気づいたらずっと動画をみているけど、自分で気をつけてお手伝いしてくれるようになりました。
- 生活カードを機会に親子で見直しことができました。次回は頑張ろうね、と話しました。

おうちのかたからの応援コメント(😓)

- 学年が上がるにつれ、できなかったが増えてきています。
 - 時間を意識して行動することがなかなか身につかないです。
- 学校生活でも指導や声掛けを継続していき、今後も生活習慣を家庭で一緒に考え、実践できる取組にしていきます。ご協力ありがとうございました。



おやつは1日200kcal ⇒ 35g
(自分の両手いっぱい分が目安)

- ☆袋から出して食べる量だけ分けよう!
- ☆おやつはごはんを食べる2時間前までに食べよう!
- ☆栄養表示を確認しよう!

- ☆時間に余裕のある日の朝ごはん
 - ・栄養バランスのとれた自分で用意できるごはんを作ってみよう
 - ・家族にも作ってあげよう
- ☆時間がない日の朝ごはん
 - ・自分で手軽に食べられるごはんを選ぼう
 - ・急いでいても何か少しでも食べよう

もしもの時の合言葉は「浮いて待て」

夏休みに海や川に遊びに行く予定がある人もいるかもしれませんが、その時、もしおぼれてしまったらやってほしいのは「浮いて待て」です。

これをすれば、体が自然に浮くので、助かる確率がUP。また、大声で助けを呼ぶのはダメ。大きな声を出すと肺の空気が抜けて沈んでしまいます。反対におぼれている人を見つけた時は、絶対に助けに水に入ってはいけません。自分がおぼれる危険性もあります。

すぐに「119」に通報して、おぼれた人がつかまれるように空のペットボトルなどの浮くものを投げましょう。

「浮いて待て」のポイント

- ・あごを上げる
- ・手足を大の字にする
- ・体の力を抜く