えがお

井原市立野上小学校
令和４年度
ほけんだより７月
No.４　夏休み号

夏休みも元気にすごそう！

いよいよ明日から夏休みですね！夏休みは、一年間の中で一番長いお休みです。新しいことにチャレンジしたり、好きなことに時間を使ったりするのにぴったりなお休みです。そのためには、規則正しい生活リズム（早ね早起き・バランスのとれた食事・運動）を心がけて、時間を大切に、元気いっぱいに過ごしましょう。感染症対策（手洗い・うがい・マスク・消毒・健康観察など…）も忘れずに。

楽しく元気に過ごせるように、「おうちでチャレンジビンゴ！」を作りました。ぜひおうちの人といっしょにやってみてくださいね！

おうちでチャレンジビンゴ！

チャレンジできたら〇をつけましょう。いくつビンゴができるかな？

ビンゴ

20秒間手洗い	料理をする（手伝い）	本をよむ	鏡を見て歯みがき	自分で自分をほめる
エアなわとび 30回	家族に「ありがとう」	わらう	メディア2時間以内	朝、自分で起きる
すききらいせず食べる	片足立ち 1分	早くねる※	自分から「おはよう」	好きなことをする
食器はこび（手伝い）	おふろにつかる	かん気をする	ストレッチ（運動）	家族とあそぶ
プチハッピー見つけ	自分から宿題をする	片づけをする	朝、顔をあらう	おさんぽ

※「早くねる」は、１・２ねんせい→９じまで　３・４年生→９時半まで　５・６年生→10時まで

楽しい思い出を作ってね。２学期元気に会いましょう！