

ほげんだより

なつやす まえごう
夏休み前号

令和8年(2026年)7月24日 札幌市立北陽小学校

暑い日が続いていますね。いよいよ、待ちに待った夏休みです♪長い休みに入ると、つい
い夜更かしをしてしまったり、朝寝坊してしまったりしがちになりますが、早寝・早起き・朝ごは
んを心掛けて、規則正しい生活を送ることができるようにしましょう。また、水分補給や適度な
休憩など、熱中症対策を忘れずに元気に過ごしてくださいね。

考えてみよう

ベストな夏休みの時間割

時計のイラスト

起きる時間は? お じ かん 時	寝る時間は? ね じ かん 時
ごはんの時間は? あさ 朝 じ 時 ひる 昼 時 ゆう 夕 時	ICT機器の使用時間は? き き し ょ う じ かん 分まで
宿題の時間は? し ゅ く だ い じ かん 時 ~	おうちのお手伝い て つ だ

をがんばる!

..... 保護者の方へ ~夏休みの生活リズムについて~

学校生活に元気にスムーズに戻るために、夏休み後半になったら、生活リズムを整えるよう、お子さんへの声掛けをお願いします。

たとえば、早寝早起きのリズムに切り替え、朝ごはんやトイレタイムなどの習慣にも気を付けてください。

リズムを整えるには、1週間~10日ほど掛かると言われています。お子さんの心や体に負担が掛からないよう、早めに取り組みを始めてください。



なつ 夏バテしていない？

毎日暑い日が続きますが、元気に過ごしていますか？ 知らず知らずのうちに夏バテしていないか、自分でチェックしましょう。当てはまる場合は、チェック☑をつけましょう。

☐ だるい

☐ ねつ 熱っぽい

☐ しょくよく 食欲がない

☐ げん き 元気がでない

☐ げりをしている

☐ べん び 便秘になっている

☐ イライラする



1つでも当てはまったら注意が必要です！ 夏バテを防ぐためには、規則正しい生活をするのが大切です。また、栄養バランスのよい食事をしたり、夜はぐっすり眠ったりして、元気を取り戻しましょう。

自分の健康を守るのは、あなた自身です！