



令和8年6月22日
甲奴小学校 保健室



どんよりジメジメの天候で、何だかスッキリしない人
もいると思います。リフレッシュしてすごしましょうね😊

6月22日(月)～6月28日(日)は 生活リズムチェック週間 です!!

甲奴小学校と甲奴中学校では、みなさんが規則正しい生活習慣を身に付けることができるように、生活リズムチェックを実施しています。
ここで、生活習慣を整える大切さやポイントをお伝えします。一週間、頑張、てチャレンジしてみましょう!

すいみん

厚生労働省の「健康づくりの
ための睡眠ガイド」では、小学生
の睡眠時間は9-12時間
が理想とされています。



あさごはん

あさごはんは、1日を元気に過ごす
ために必要なエネルギーや栄養
素を摂取します。調子よく1日を
スタートさせるのに大切です。



メディア

日本小児科医会の子どもとメディア
委員会は、1日のメディア総接
触時間は2時間以内を
目安としています。



メディアとすいみんのひみつ

ぐっすりとねむるためには、寝る
1時間前にはメディア利用
をやめましょう!



保護者の皆様、ご協力お願いいたします😊

つか
疲れていませんか? 😞

4月からはりきってスタートし、運動会も終わり、なんだか疲れ気味
の人が多そうです。自分でも気付かないうちに意外と緊張してい
ます。すずんでリラックスしてみましょうね。

すずんで
リラックス

ぬるめの
お風呂に
ゆっくり入る♡

じゅうぶんな
睡眠♡
はやくね。
はやくおき!

しあみ
趣味の
時間を
大切に♡

