# たんぽぽ

二宮小　保健室
2023.7.20 発行

夏休みが始まります。
おうちの人と予定を立てて、思いっきりリフレッシュしてくださいね。
リフレッシュが終わったら、9月１日に元気な顔を見せてください。
待っています。

## すだ先生からの挑戦状！　なつやすみ編

今回は2日間なやみました。さあ解けるかな？

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | い | と | 5 | |
| た | の | き | ぶ | い |
| て | や | | と | 2 |
| 1 | き | れ | ん | た |
| | つ | さ | け | |

上の中から、下の問題の答えの文字を消していきましょう。

①全校遠足は、今年も〇〇〇〇公園に行きました。
②校長先生は、毎日〇〇〇ブログを更新しています。
③二宮小のみんなは立派な〇〇〇〇〇の研究者ですね。
④運動会では18張りの〇〇〇で熱中症を防げました。

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

↑なにがのこったか書いてみましょう。
そして、残った文字をならびかえると…何のことかな？

※ハイレベル問題※

1　上の枠の中にあるボールを使う競技には、どんな共通点があるかな？

ヒント：2022.12月カタール、3月東京・台湾・アメリカ、8月沖縄、9月～フランス

2　まんなかのは軍配です。
今年 は二宮小 も大活躍 でしたが、なんの競技 で使 うでしょう？

# なつやすみ　ちょうせんカード

なまえ：

## 1　なつやすみのけんこう目標

## 2　どのレベルまでできるかな？　できたことに〇をつけていきましょう。

１・２年生は、レベル２をめざそう！　３年生以上は、レベル３を超えていこう！

| 項目 | レベル1 | レベル2 | レベル3 |
|---|---|---|---|
| 早起き | 早寝早起きをする | 決めた時間に起きる | 毎日、決めた時間に**自分で**起きる |
| 運動 | １日１回体を動かす | 晴れた日は**外で遊ぶ** | １回に**30分以上**運動をする |
| 歯・口 | 食べた後はうがいをする | 毎日、食後に歯をみがく | 毎日**１日２回以上**歯をみがく |
| 栄養 | よくかんで食べる | 好き嫌いに負けないで食べる | 栄養バランスを考えて食べる |
| 衛生 | トイレの後は手をあらう | ひとりでお風呂で頭も体もあらえる | 自分でつめを切る |
| お手伝い | 自分の食べたお皿をさげる | 毎日、自分の持ち物をせいとんする | 家族のために、家の仕事を１つ以上ひきうける |

## 3　アウトメディア・チャレンジ！

テレビ・スマホ・ゲーム・YouTube…。おもしろいことって、それだけじゃないはず！
一度リセットする時間をつくって、時間を決めて楽しめるといいですね。

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
| 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
| 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 |
| 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 |
| 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 |
| 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 |

【チャレンジ方法】
夏休み４２日間×１日２時間＝８４時間
夏休みなので、おまけで８５時間までを金メダルとします。
ゲームをしたり、TikTok・YouTubeやテレビ等をみた時間を
１時間ひとますで色をぬっていきましょう。
どんなに超えても１００時間までにできるかな？
自分で目標を決めて、線をひいてからスタートしてみましょう。
有言実行！　おうえんしています。

## お知らせ

9月から（強制ではありませんが）給食後の歯みがきを再開します。
給食袋に歯ブラシ（必要な人はコップ等も）を入れてきましょう。
自分の席で静かにみがいてから、うがいに行けたら危なくないですよ。