



令和 8 年 7 月 17 日
府中町立府中中央小学校
保 健 室

受診は夏休みの間がチャンスです！

1 学期に実施した健康診断について、所見があったお子様への結果のお知らせは全て済みました。受診が必要なお子様については、ぜひ夏休みの時間を利用して受診をお願いします。

なお、受診されましたら、夏休み明けに「受診結果報告書」を学校にご提出ください。



外遊びを促進！「健康クイズラリー」を開催しました！

昨年度に引き続き、保健委員会では「健康クイズラリー」を開催しました。外遊びによる暑熱順化や視力低下の予防を目的とし、日頃あまり外で遊ばない人にも遊びのきっかけ作りをしたいと、児童自らがクイズを考え、当日の運営まで行いました。

運動場に設置されたクイズに挑戦し、全問解き終わると保健委員が採点します。さらに、参加者は丸いシールをもらい、玄関ホールにある台紙に貼りに行きます。今年は「シールを貼って、ひみつの絵を完成させよう！」という新しいルールを考えました。どんな絵ができあがるのか楽しみにしながら意欲的に参加する姿が見られました。

全校児童の約 4 分の 1 (236 名) が参加し、運動場は探検バックを持った児童で大賑わいになる日もありました。保健委員も「やってよかった！」と達成感を得ていました。今後も、児童自ら進んで健康への意識を高められるよう、主体的な活動を支えていきたいと思います。



クイズに取り組む児童の様子



シールを貼る児童の様子



丸付けをする保健委員の様子

夏休みの生活習慣づくり「けんこうチャレンジ」のお知らせ

待ちに待った夏休みが始まります。長期休みは、夜更かしや朝寝坊など、どうしても生活リズムが乱れがちになります。そこで、夏休みの 45 日間、楽しみながら気軽に健康づくりの習慣を身に付けられるよう、「けんこうチャレンジ」を実施します！

取り組み方はとてもシンプルです。無理なく取り組める「選べる 8 コース」の中から、頑張りたいと思う目標をお子様と一緒に選んでいただき、30 日間挑戦します。

詳しい内容は次項の案内をぜひご覧ください。なお、「けんこうチャレンジ」の専用用紙は、夏休みの宿題などと一緒に配付いたします。

2026

夏休み

けんこう チャレンジ



.....取り組み期間.....

夏休み中の45日間

30日以上チャレンジしてみよう！

取り組み方

①目標を決める

8つのコースから目標を選びましょう。

②取り組んだ日数分、色を塗る

目標を達成できた日は、カレンダーのぬり絵を1マスずつ塗っていきます。

終了後は報告カードを提出

チャレンジが終了したら「報告カード」に記入し、切り取ってから学校に提出してください。

★選べる8コース★

- ① あいうべ体操
- ② 歯みがき
- ③ 早寝早起き
- ④ お手伝い
- ⑤ ご飯をしっかり食べよう
- ⑥ しっかり遊ぼう
- ⑦ 運動
- ⑧ テレビやゲームは決めた時間まで



○ 提出締切は9月4日(金)です！

※住所・電話番号の欄は学校名が押印してありますので、記入の必要はありません。