

ほけんしつより 5月

H.24.5.9

瀬戸市立下品野小学校

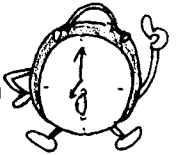
ほけんしつより

こんにちは、長い休みがあって生活リズムがくずれてしまった人、
学校のリズムに合わせて、食事・睡眠のリズムも元にもどせて
いますか？ほけんしつで話を聞いていると、寝る時間がおそい
人があります。9時に寝るのを目標にしてみましょう。

今月のほけんむくひょう
生活のリズムを
ととのえよう。



元気のひけつは、きそく正しい生活リズム



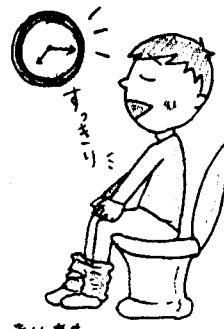
早ね、早おきて十分なすいみんを。

*低学年の人は9時までに
高学年の人にもなるべく
早くねましょ。せめて、10時には、
ねようね!!



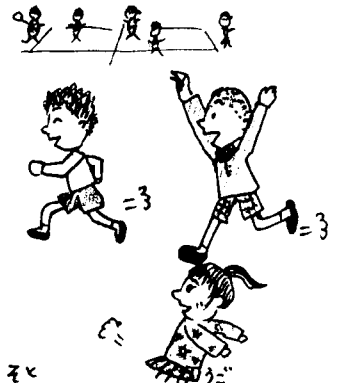
いちにち3食しっかり
たべろ。

*朝ごはんをたべていますか。
好き嫌いをしていませんか。



毎朝きまった時間に
うんちをする。

*まずは、毎朝トイレに
いこう。

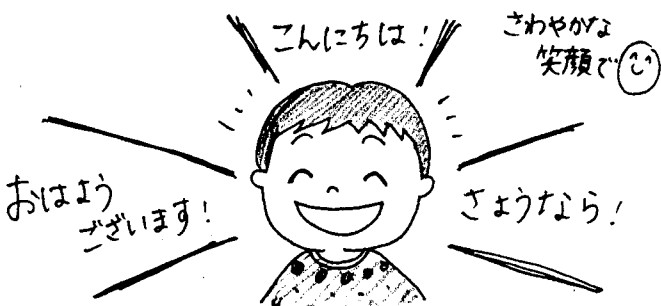


外でからだを動かす。

*25分ほとか、昼ほとかは、
外に出てあそぼう。

あいさつで人はかわる

「かわるわけないじゃん!」と思った人、今日いちにち、
自分からあいさつしてみよう。お家の人はもちろん、
登下校ですれちがった人に、ともだちに、先生に...
自分から、あいさつをすると、相手も自分も気持ち
よくなる。自然と笑顔になれる。
あいさつで人はかわるんだよ。



胃腸かぜに注意?

- 下品野小学校で、吐いてしまったり、
- 吐きそう...という子がちらほらいます。
- 4月のおわりには、胃腸かぜで欠席する
- 子もいました。ゴールデンウィークが明けた
- 7日は、おちつきましたが、まだまだ
- 注意が必要です。



手洗い



うがい

胃腸かぜのときは



水分ほきゅう