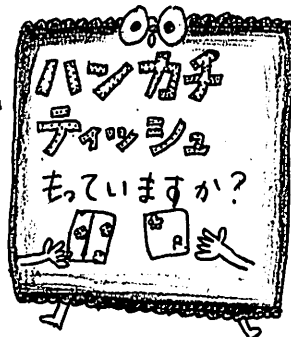


H25. 5. 10
せとしりつ ほしなの しやうがこう
凍夏ア市立下品野小学校
ほけんしつ

こうがい がくしやう
こんにちは。校外学習、ゴールデンウィークがおわって、またいつもの生活が
もどってきました。長い休みがありましたが、あなたはいつも通りの生活が
できていますか？ 今月の保健目標は、「生活のリズムをととのえよう」です。
“はやね・はやおき・あさごはん・あさうんち”をして、さわやか笑顔で一日を
スタートできるようにしましょう。



あさおき お家で過ごすこと... 3つとび

たべる ねる だす

★あさごはんは、午前中、元気にすずす
ための大切なエネルギー！

★パン一本だけ... ではなく、
卵や野菜、ハム、みそ汁など、
食べると もっと良いね！

★腹みそは朝ごはんでとる
エネルギーははたかなない
んだま！！

★ぐっすり眠ると、朝目
すっきりおきられます。

★すっきりおきるためには...
①夜、決まった時間にねる。
低学年は 8:30~9:00
高学年は 9:00~10:00
②昼中、体をたくさん動かす。

★③ねる前に、TVやゲームなど、
明るいものをみない。

★ほけんしつで、調子のわるい子の
話をきくと、朝うんちの出てい
ない人がおおいです！！

★うんちは体からのラブレター
うんちを出して、すっきりしてから
学校へこよう！！

★朝ごはんを 20分かけてゆっくり
たべる。

★トイレに5分以上すわる。
★水分、野菜をとる。
★からだをうごかす。



3つできると、
あさから元気にすごせるよ。元気にすごせると... きっと、
もっと自分がスキになる！！

みんなのトイレ、きれいに使おう

★合いことは、思いやり
★つぎの人のために... きちんとながす
★つぎの人のために... よごしたらきれいにスリッパをそろえる



★ほかの人にも考える、思いやりの心、だいじだね。

ティースくん

もうすぐ 歯科検診

毎日 はみがきしていますか？

5/16 (木) あおぞら、4, 5, 6年生
5/23 (木) 1, 2, 3年生

下品野小は歯(よざれ)がういて
いる子がとても多いです。
ていねいに歯みがきを
しよう！

歯の
ネバネバのもの