

ほけんだより ぜんこうとうこうびごう 全校登校日号②

令和5年8月21日
東野小学校
保健室



なが なつやす やく しゅうかん がつ どお まいにち
長かった夏休みもあと約1週間となりました。9月からはいつも通りの毎日ともどってきます。
しっかりと生活リズムを整えて学校モードに切りかえていきましょう！

がっこう はじ まえ かくにん 学校が始まる前に確認しておこう！

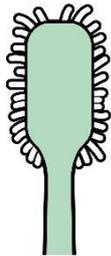
がっこう はじ ぜんじつ も しゅんび
学校が始まる前日にあわてないようにゆうを持って準備しよう！

① せいかつ 生活リズムチェックシート

まいにち か
毎日ちゃんと書いているかな？
か わす
書き忘れがあったら今のうちに
か
書いておこう！



② は ころ 歯ブラシの交かん



けさき み
毛先を見て
みよう！
ひろがって
いたらかえよ
うね。

③ か ぼつ へん 貸し出し物の返きやく

ほけんしつ あかしろ
保健室でハンカチや赤白ぼうし
をか ひと
を借りた人はおうちであらっても
てきてください。次の人が借りら
れなくてこまってしまいます…



ただ せいかつ と 正しい生活リズムを取りもどそう！

はや はやお 早ね早起きをしよう！

よ へんか
夜ふかしや朝ねぼうをすると
リズムがくずれて、体調不良
になることがあります。

ちようしょく た 朝食を食べよう！

よくかんで食べると、頭の
働きが活発になります。

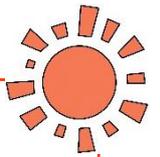


あさひ 朝日をあびよう！

のう からだ めざ
脳と体が目覚めやすくなり、
かつどうてき
活動的にすごせます。

うんどう 運動しよう！

にちちゆう からだ うご
日中にたくさん体を動かす
と、夜にぐっすりねむれます。



保護者の方へ

夏休み生活リズムチェックの取組へのご協力ありがとうございます。残りの期間もよろしくお願いたします。夏休みの間に受診された方は、治療報告書のご提出をお願いします。なくされた場合は再発行いたしますのでお知らせください。