

ほけんだより

63人が元気に登校してくれているのが楽しみです。



R6.1.12
ユビサカ 保健室

元気のアドバイスをっなげよう!!

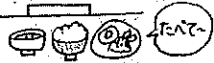
今のようす

あてはまる◎ と ▲ をっなげてみよう!

アドバイス

朝ごはんを食べないことが

ある...



カーテンをあけて

太陽の光をあびよう



あーい

つい食べたべすぎてしまう...

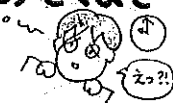


いつもより10分早く

おきてみよう!



休みの日は、ついおそくまでねてしまう...



時間をかくにん!

タイマーを利用して!

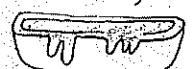


ゲームをすると、つい長い時間つづけてしまう...



お風呂でゆっくり

あたたまろう!

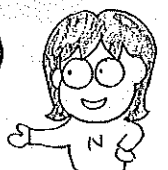


毎日さむくて体がひえまう...

あーい



ひと口20回いじょうかんでみよう!



こたえはうらに...

3学期がはじまりましたが、みなさんの体のリズムは冬休みモードではないですか?

- ① 夜ふかし
- ② だらだらおかしを食べる
- ③ 運動不足

①~③がいつでもあてはまっていると、まだまだ体が冬休みモードです。

『はやね』『はやおき』『しっかりごはん』で生活リズムをもどしていきましょう。



保護者のみなさまへ

新年早々に、石川県を中心に大きな地震に見舞われ、心が落ち着かない状態の中での新学期が始まりました。学校では日頃から訓練等を行っておりますが、機会ある度に「命を守る行動」について子供たちに指導していきたいと考えています。今後も余震等が続く恐れもあります。お子さんが地震や災害等に対して不安になる様子がありましたら、担任までお知らせください。

こたえ

^{あさ}朝ごはんを食べないことが
ある...



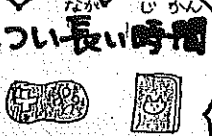
つい食べたばすぎてしまう...



^{やす}休みの日は、ついおそくまで
ねてしまう...



ゲームをすると、つい長い時間
つづけてしまう...



^{まいにち}毎日さむくて、体が
ひえます...



カーテンをあけて
^{たいよう}太陽の光をあびよう



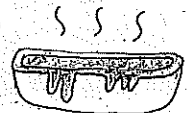
いつもより10分早く
おきてみよう!



^{じかん}時間をかくにん!
タイマーを利用して!



お風呂でゆっくり
あたたまろう!



ひと口20回いじょう
かんでみよう!

