

# ほけんだより 8・9月

令和元年8月26日  
八幡台小学校 保健室

No. 6

いよいよ2学期がはじまりました。とても暑い夏休みでしたが、元気に過ごせましたか？2学期にみなさんに会えることを楽しみにしていました。夏休み中のたくさんの思い出を聞かせてくださいね。



がつき  
2学期の

スタート

せいかつ と  
よい生活リズムを取りもどすために



ねむくても、はやおきから始めよう  
よる こち  
夜に心地よいねむけがきて、ぐっすり  
ねむれます。



朝ごはん

しょく あさ た  
食よくがなくても、朝ごはんを食べよう

「食べられるものを」「一口でも」食べよう  
そのうちしっかり食べられるようになります。



お風呂

お風呂につかろう

あつ  
暑くてもシャワーだけではなく、ぬるめのお風呂につかろう。  
こころ からだ つか  
心や体の疲れがとれて、ぐっすりねむれます。

お家の方へ

夏休み中に病院で治療や検査が済んだ方は、その報告書や視力手帳を学校へ提出してください。