

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。



がっき
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



はやおき



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。