

ほけんたより 8月

2021.8.26
No.5

黄圃(五圃)

キリかえ
その2

1日3食、バランスよくしっかり食べよう

きりかえを
いしましよー



「なか」——い夏休みが「終わり」
ました。元気い、いはいすご「せましたか」?
「今日」から「2学期」スタート!!
「行事」もたくさんある「2学期」、みんな「元気があ」
で、「楽しく」すごせたらいいよ。

「夏休みモード」から「2学期モード」に 切りかえよう!!

夏休みは、どんなふう「に」すごしましたか? 夜ふかしし「ま」
た「いい?」すずしい部屋で「ゲーム」さんま「い?」アイス食べ「ま」
い? 暑くて「長い」2学期、元気に「すごせる」よ「り」、い「と」
「モード」を切りかえよう!!

「生活リズム」をととのえよう

まずは、朝の時間を
大七かに。
起きる時間が「おそく」
な「よ」ついたら、5分「ず」
でも「早く」起きる「よ」に。



朝「起き」たら、太陽
の光をあびると、
体が活動モード
に切りかわりますよ。



朝ごはんは、とても大切。しっかり食べる
ことで、おなかも「元」も「は」に「ら」き「は」じ「め」
ますよ。熱中症「予」防「の」ためにも、水
分と塩分も「し」かり「と」って「く」だ「せ」い「ね」。

「体を重く」して、暑さに「体をたよ」ら「し」ま「し」よ「う」

休み中、クーラーのきいた室内に「ず」っと「い」た「日」は、
外で「体」を「重」く「し」て、暑さに「体」を「たよ」
ら「し」ま「し」よ「う」。運動会の練習も「始」ま「り」
ます。暑さに「たよ」れて、熱中症を「予」防
「し」ま「し」よ「う」。



「なんたがな」

「なんたがな」
「朝ごはん」は「食べ」ましたか?

「朝ごはん」は「食べ」ましたか?
「しっかり」眠、て「い」ますか?
「生活リズム」を「見直」し「ま」し「よ」う。

「なんたがな」
「やる気」が「で」て「ま」あ「ん」

「気持ち」が「モヤモヤ」して「い」
「ま」せんか?
「気が」た「まる」こ「と」が「あ」る「日」は、
「いつ」でも「お話」して「く」だ「せ」い「ね」。



保健行事

身長と体重を
はかります

8月30日(月) 5・6年生

8月31日(火) 3・4年生

9月1日(水) 1・2年生