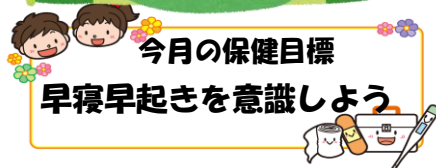


【お家の人と読んでください。】

SUKU² ほけんだより



ゴールデンウィークが終わり、いよいよ暑い日も増えていきます。ゴールデンウィークで生活リズムが崩れてしまった人は、早めに休み、体調管理をしっかりしましょう。そしてバランスのよい食事を心がけ、元気に体を動かしましょう。

早寝早起き、よく食べて、元気に体を動かそう

毎朝「おはよう」とスッキリ起きられていますか？

十分な睡眠は子どもの成長には欠かせません。すっきり起きられない人はいつもより30分～1時間程度早く布団へ入ろう。(午前中から眠そうな子もいて心配です。)

①早めにお風呂に入る



②寝る30分前までに メディア機器を消す



③本を読む

(マンガは目がさえちゃうよ)



爪切り わすれずに！

「毎週金曜日は爪を切る日なんだ！」と言っていた児童がいて、とても感心しました。

爪が伸びていると自分もお友だちにもケガさせてしまう可能性があります。定期的に切る習慣をもちましょう。

ハンカチ・ティッシュを持ち歩こう

外から帰った後、トイレの後、給食の前など、学校では手を洗うことが多いです。毎日わすれずハンカチ・ティッシュを持ち歩きましょう。

ポケットがないときは、ポシェットもいいですね！

のりものよいに負けるな！

× はらぺこ・まんぷく



○ 友だちと楽しくすごす



× すいみんぶそく



○ まどからけしきをながめる



× つかれ・きんちょう



○ よいどめの薬もこうかあり



さらに「絶対によわない！」「準備をしたからだいじょうぶ！」という気持ちをもつことも意外とききめがあります。でも、それでものりものよいになってしまったら…がまんをせず、早めに近くの友だちや先生に言いましょう。「エチケットぶくろ」の用意もお忘れなく。