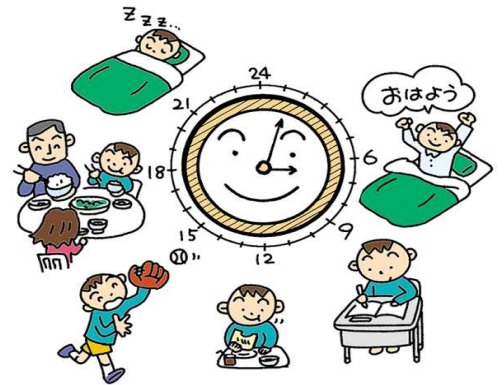




- 8月ほけん目標
 ・きそく正しい生活をしよう。
 9月ほけん目標
 ・けがの予防をしよう。
 ・すすんでからだをきたえよう。

きそく正しい生活をしよう

夏休みも終わり、学校生活が始まりましたが、
 まだまだ暑さは続いています。
 暑さに負けないように、体調に気をつけて、
 規則正しい生活を送りましょう。



生活リズムの切りかえ うまくできている???

こんなことない?

あさ、できることなら、
お起きたくない



はい

よ〜く寝るためには、何時に寝ればいい?

ふとんに入る時間を決めよう



あさ朝ごはん?
食べたくない



はい

寝る前までおやつを食べてない?

朝ごはんは、少しずつでも食べるようにしていこう。



下痢だ・・・
便秘だ・・・



はい

冷たいものを食べすぎてない?

便秘の人は、毎朝、同じ時間にトイレに行ってみよう。



夜なのに・・・
ちっとも眠くならない



はい

スマホやゲームは時間を決めてほどほどに。
朝、起きた時に太陽の光をあびると、夜には気持ちよく眠くなくなります。



がつこの か もく
9月9日(木)

は けんこうきょうしつ ねんせい
歯の健康教室(3年生)(延期)

