## うつのみやしりつとよさとみなみしょうがっこう 宇都宮市立豊郷南小学校 ほけんだより 令和7年11月4日発行 第7号

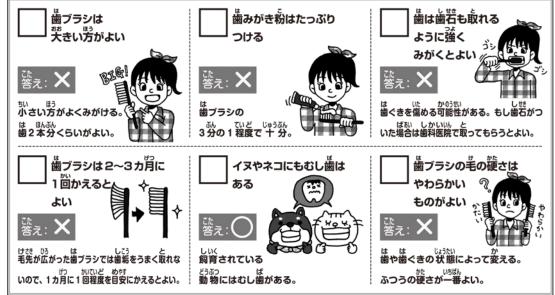


にそぐわない服装をしているお子さんを見かけることがあります。天気予報を たくにん ふくそう きょう きゅん てき 確認し, 服装は今日の気温に適しているか, お子さんと一緒に確認してみてく ださい。また、 急 な寒さに対応できるように、 一枚羽織れるものを用意するの もオススメです。季節の変わり首は体調を崩しやすい時期でもあります。体調 がなり 管理に気を付けていきましょう。



## お子さんと一緒に読んでください◎

歯の健康を保つには、食後のていねいな歯み がきがかかせません。下の歯ブラシクイズに ぉゃこ いっしょ ちょうせん 親子で一緒に挑戦してみましょう。



## お子さんと一緒に読んでください。



ラルヒラカルレニラじフ ぜルワュ< だ きゃくただ せいかつ からだ ちょご 運動会当日にけがをせず全 力が出せるよう,規則正しい生活で 体 の 調 子を整えましょう!

早く寝て、元気に明日を 迎えましょう。



たがい。 にはけがの元! 自分 のためにも、気達のため にも短く切ってくださ いね。



湯船にゆっくりつかって がたの疲れを取りましょ



ごはんの後は出やすくな ります。毎朝の排便習慣 を心がけましょう。

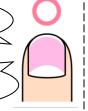


ためんびうんどう 準備運動はしっかりと! けがに負けない体を作 りましょう。



【覺えておいてほしい!】朮の切り芳

四角く, 角を少し丸く



手のひら削から <sup>2</sup> 見て爪が見えな いぐらいの長さ

-一週間に 1回切る

おうちの方へ

※週に1回程度、お字さんの流の状態を確認してください。一人で流を切ることので きるお $\hat{\bar{z}}$ さんには $\hat{\bar{z}}$ かけを、 $\hat{\bar{z}}$ しいお $\hat{\bar{z}}$ さんの $\hat{\bar{z}}$ は、おうちの だが動っていただき、**養い**がないように気を付けていただけたらと憩います。