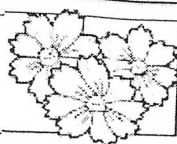


ほけんだより



平成30年9月7日

八五子市立麓山第二小学校

保健室

◀ ほけんむくひょう ▶
きそくただ せいかつ
規則正しい 生活をしよう

2週間

からだ^{こころ}と心のきりかえは
うまくいっていますか?
チェック!!

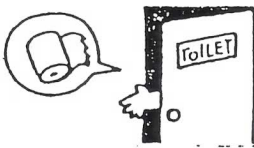
① 目がさめてすこしたつと
やる気^{げんき} 元気がでてくる。



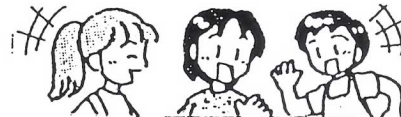
② 朝ごはんがおいしい。



③ うんちが毎日^{まいにち}でる。

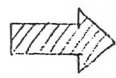


④ 学校で友だちに会うのが
たのしみ。



生活リズムをとりにくくするために

きま、た時間^{じかん}に
自分で^{じぶん}おきる



朝ごはんを
わすれず



きま、た時間^{じかん}に
トイレ^{トイレ}に行く



あさ ひかり め はい のう ひかり つた
朝の光が 目から入ると 脳に光のしげきが伝わって
からだ めざ
体が 目覚めやすくなったり、生活のリズムをつくりやす
すくな、たりします。朝^{あさ}起きたらカーテンをあけて朝^{あさ}の
ひかり
光をあびてみましょう。