

げんきいっぱい

鴻巣東小
ほけんだより
No.7
R8.9.2(水)



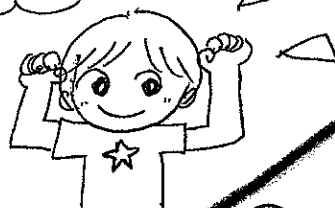
⑥でかけるときは、
おおきな声で

行って
きます!



2学期を元気にすごすために...

生活リズムを
ととのえよう!!



どうしたらいいの?

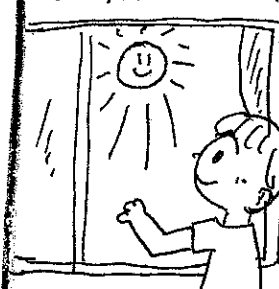
①前日のうちに、
あすのたく
をしよう!



よるねるまえに
おさる時間を
かくにんしよう!



②朝おきたら、



あさひを
あびよう!

③目をさます
ために、



かおを
あらおう!



コップ
1杯の
みず

水をのもう!

④ここが大切、
朝食をよくかんで
食べよう!



⑤食べ終わったら、



はみがきを
すみすみまで!



トイレに
ゆっくり入ろう!
時間によゆうを
もとう!

ほけんしつから♡

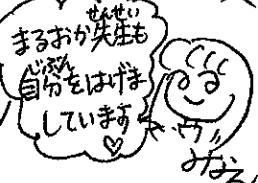
2学期がはじまり、「なんだか
体が重いな」「やる気が出ないな」

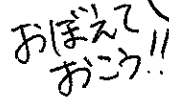
と感じることはありませんか?それは
長い夏休みに、じや体がしっかり充電できた
しょうこでもあります。

「あ〜もう始まっちゃったな...」という気持ちから、「さあ、2学期
がんばるぞ!」と自分自身をはげましていきながら、少しずつ学校

生活のペースをとりもどしていきましょう。

保健室からみんなの元気をおうえんしています!





自分できる

きほん

はついくそく てい

しんちょう たいじゅう

ねんせい、

どれだけ
おお
大きくなったかな？

ポイント

きれいに

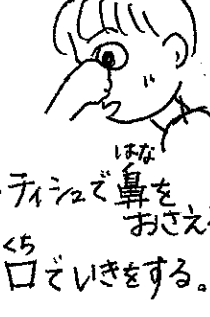
波

0分^{13分}以上

ボイシ

しっかり

はなち



二んかい

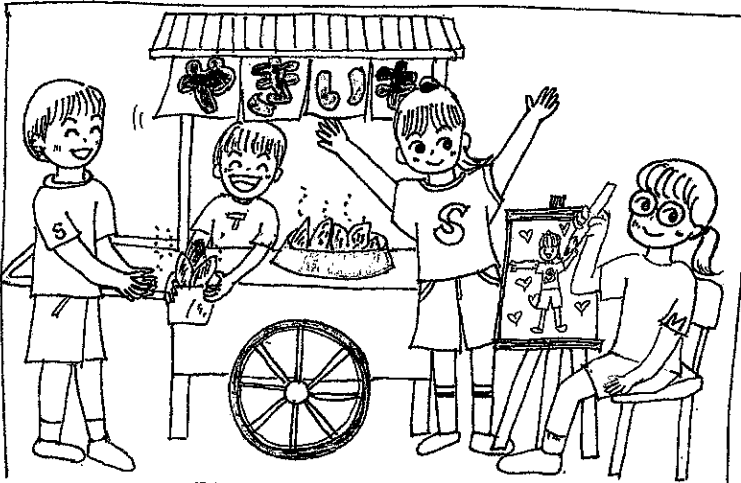
ねんせい

かぶさ

がらう

2学期も

よろしくお
しあ。 (お)



長い夏休みは いかがでしたか？親子で

今週は3時間、そして来週いっぱいにかけて