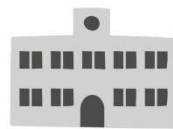


# ほけんだよし



令和5年8月23日  
那智が丘小学校保健室  
やさしく (Y) かしく (K) たくましく (T)

楽しい夏休み、ゆっくり過ごせましたか。暑い日がまだ続きますし、生活リズムを意識して整えながら、学校モードへ切り替えていきましょう。



朝は よゆうを  
持って起きる

あなたの起きる時間  
:

朝ごはん  
ゆっくりたべる



夜は  
早く寝る

あなたの寝る時間  
:

毎日決まった時間に、寝る・起きる・食べる・動く・排泄をすることが大切☆

寝苦しい夜でもよく眠れる  
**快眠のポイント**

夏を元気に過ごすために  
**タンパク質・ビタミンをとろう**

ねむる 2~3 時間前にお風呂に入る



ひるね 昼寝は短めに

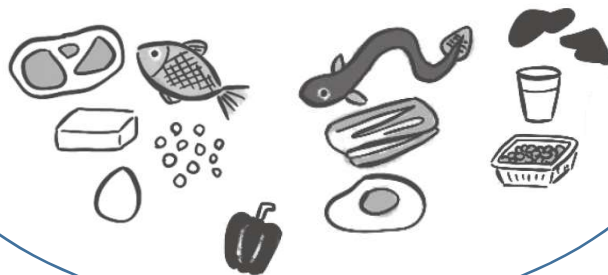


あせ 汗がすぐ乾く素材のパジャマにする

エアコンや扇風機で部屋を涼しく

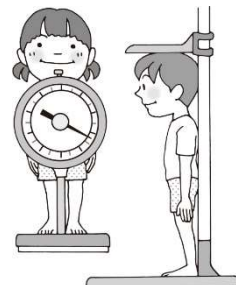


\*不足しがちな栄養素を積極的にとろう



<夏休み明けの身体計測>

|      | 2時間目 | 3時間目 | 4時間目 |
|------|------|------|------|
| 8/29 | 1年   | 2年   | 3年   |
| 8/30 | 4年   | 5年   | 6年   |



☆半袖・短パンを忘れずに