

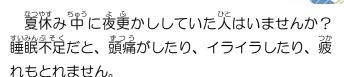
行田市立太田小学校 保健室 家庭数配付 令和6年9月2日

寰体みが終わって歩しずつ学校の生活リズムに**賛していきましょう**。

類すっきり曽覚めるためには、脳を自覚めさせる「朝の光」と体を自覚めさせる「朝 食」が大切です。朝起 きたら、カーテンを開けて、太陽の光を浴び、朝食をしっかり食べて、1昏をスタートさせましょう。 まだまだ暑さが続きますが、疲れをためないよう、毎日、たっぷりと睡眠をとって、元気に過ごしましょう。

きゃくただ せいかっ 規則正しい生活をしよう

ぐっすり眠って芫気な体をつくろう



上がに睡眠をとることで、次の日に向けてのパワ ーを補給できます。また、成長ホルモンの分泌も促 され、成長にもつながります。しっかり眠って、健康 な^{からだ}をつくりましょう!











4 H (7k) 発育測定

5日(木) 発育測定

13日(瓷) キラキラチェック

*キラキラチェックでは、ハンカチ ティッシ

ュ 朝ごはん 朝の歯みがき つめをチェック

します。全員パーフェクトを目指しましょ







保護者の方へ

がっき けんこうしんだん いりょうきかん じゅしん ひつ 1 学期の健康診断で、医療機関での受診が必 要なお子さんに、結果のお知らせを配付しまし た。夏休み中に医療機関を受診された方は、 でゅしんほうこくしょ ていしゅっ ねが 受診報告書の提出をお願いします。

がっき 1 学期は、ろうかを走っている子や、 ^{素え}のみ 前を見ずによそ見をしながら歩いてい る子をよく見かけました。

走ったり、よそ見をしたりしている と、転んでしまったり、人や物にぶつか ったりしてとても危険です。

出来る隙りケガをしないように、 っった。 落ち着いた生活を心がけましょう。ま た、爪が伸びている人は、友達にケガを させてしまうこともあるので、おうち で必ず切りましょう。

