



ほけんだより 8月

おうちのひとと
いっしょによんでね♪

2学期が始まりました。みなさん、夏休みは元気に過ごせましたか？夏休みで生活リズムがくずれてしまった人は「早ね・早おき・朝ごはん」で学校モードに切り替えましょう！まだまだ暑い日が続くので、汗をふくための清潔なタオルやハンカチ、水分補給のための水とうも忘れずに★

2学期が始まります

夏休みで生活リズムが
くずれていませんか？

生活リズムチェック

毎日の生活を思い出して、できているところに○をつけよう！

<input type="checkbox"/>	朝早くおきている	
<input type="checkbox"/>	朝ごはんを食べている	
<input type="checkbox"/>	食べたあと、はみがきをしている	
<input type="checkbox"/>	運動をしている	
<input type="checkbox"/>	ゲームやテレビの時間を決めている	
<input type="checkbox"/>	10時までには寝ている	

○が6つ
正しいリズムで
すごせていますね♪

○が4つ~5つ
あと少しがんばれば
リズムをもどせます！

○が3以下
生活をがんばって
見直しましょう！！

2学期のスタート

なのに 疲れが抜けないぐったりさんへ

眠くても、早起きから始めよう

食欲がなくても、朝ごはんを食べよう

お風呂につかろう

夜に心地よい眠気がきて、ぐっすり眠れます

“食べられるものを” “一口でも” 食べよう そのうちしっかり食べられます

暑くてもシャワーではなく、ぬるめのお風呂につかろう 心や体の疲れがとれて、ぐっすり眠れます



おうちの方へ
こんなときは
お知らせください

- 夏休み中にケガや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先が変わった
- そのほか、お子さんの体調で気になること