

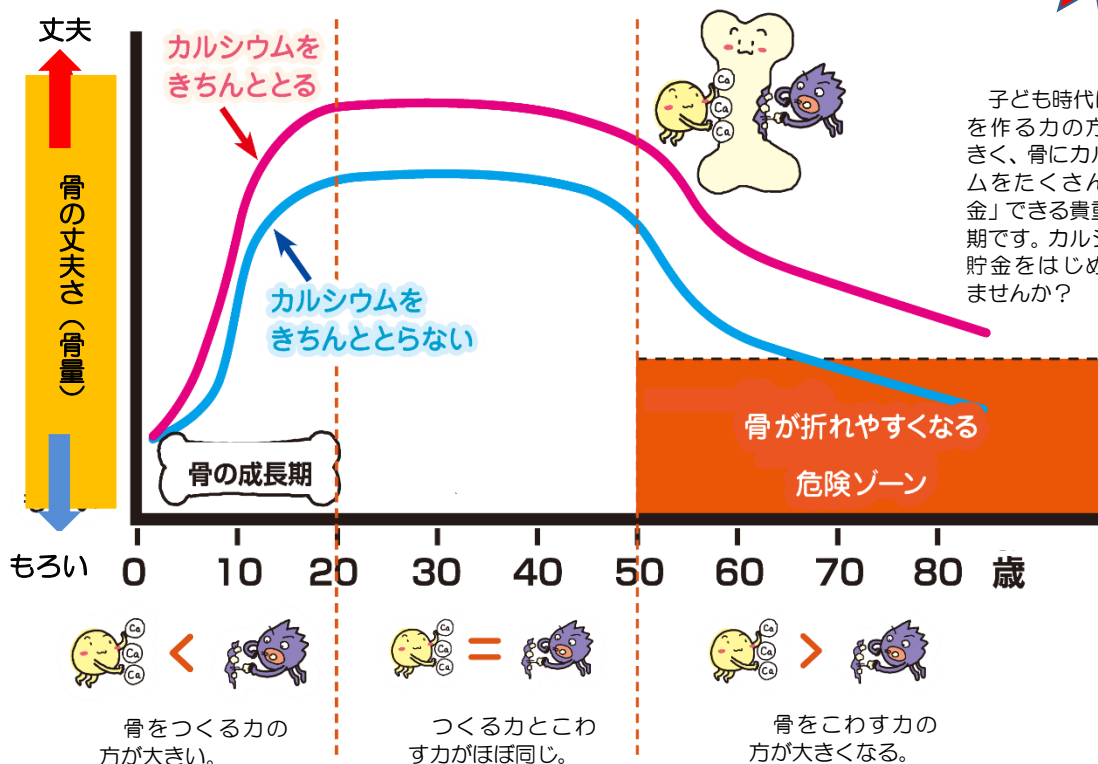
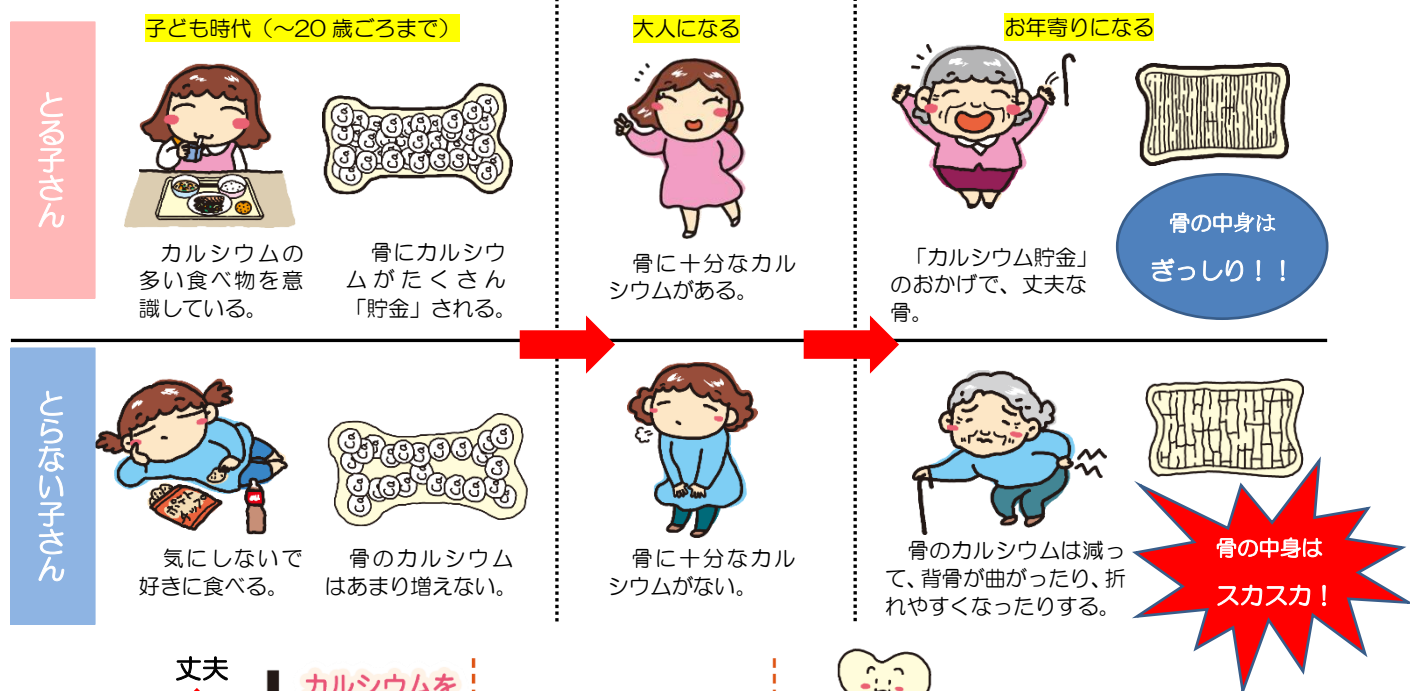


令和7年9月 何北中学校

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休みで乱れがちだった生活習慣をもう一度見直し、学習に運動に元気に頑張れるようにしましょう。規則正しい生活リズムをととのえる為には、早寝・早起き・朝ごはんを心がけることが大切です。

「カルシウム貯金」をしよう！

カルシウム「とる子さん」と「とらない子さん」の違い

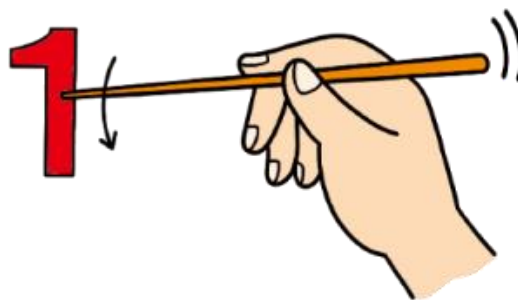


はしを正しく使えるようになろう

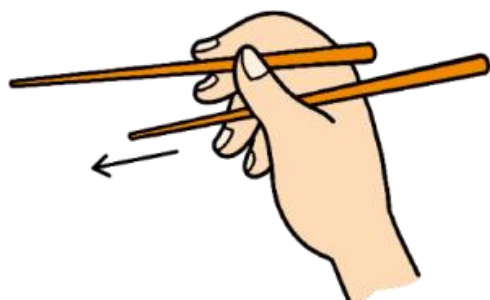
● はしをの正しい持ち方 ●



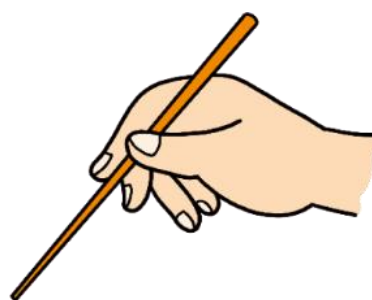
①正しいえんぴつの持ち方で、はしを1本持つ。



②数字の「1」を書くように上から下に動かす。



③下のはしを親指の付け根から中指と薬指の間に通す。



④下のはしは動かさず、上のはしだけを動かせるように練習する。

