

ほけんだより 7月

令和6年7月19日 行永分校・保健室 No.5

1学期は新しいともだちが増えたり、学習室で勉強したり、いろいろな活動がんばりましたね。夏休みは体をゆっくり休めて、好きなことをして元気に過ごしましょう。

夏休みを元気に過ごすために・・・♡

1日三度のはみがき、がんばろう！



はやねはやおきをつづけよう！

朝ごはんはからだと脳に大切！



朝は脳もおなかもペコペコです。脳のエネルギーのものと

「ぶどう糖」をほきゆうするためにも、朝ごはんをしっかり

食べるようにしましょう。体がしんどくて食べられない時は

無理しないで、食べられる時に食べようね。

生活のリズムがくずれると体がしんどくなってしまいます。「はやねはやおき・朝ごはん

を食べる・はみがきをする」をつづけて、元気に2学期をむかえましょう。