

ほげんだより ⑧

令和7年8.9月
神目小学校
保健室



はじめまして、
です！2学期からみなさんと一緒にすごします。みなさんが楽しく元気に過ごすことができるようサポートします。よろしくおねがいします。

うんどうかい れんしゅう はじ
<運動会の練習が始まります！>



すいぶん
水分をとろう！

のどがかわく前に
こまめに水分をと
ろう！

あさ
朝ごはんを

かならず 必ず食べてこよう！
あさ 朝ごはんには塩分と
すいぶん 水分がふくまれている
ので、熱中症予防にな
るよ。毎日しっかり食べ
てきてね！

はやね はやお
「早寝・早起き」

をしよう！

はや 早く寝て次の日にそなえよ
う！早く寝ると朝がすつき
り起きられるよ。早く起き
て太陽の光を浴びよう！

ぬ だ なつ やす
抜け出せ！夏休みモード



ね まえ
寝る前のスマホや
ゲームはやめて早く寝る



はや お
早く起きて
日光を浴びる



あさ
朝ごはんを
しっかり食べる