

ほぐれだより4月

2018. 4. 16



あたらしいがくねんやクラスになって、まいにちドキドキや心配がつづいていませんか？

自分だけ…と感ずるかもしれませんが、じつは、みんな同じ気持ちですごしてあります。こんなときこそ「あいさつ」のパワーをかりて、少しずつなれていきましょう!!

そして、げんきにすごすパワーをためるにまず「**早ね・早おき・朝ごはん**」の生活リ

ズムをつくってみてください。心も体もパワーアップできますよ!

あなたの1日のスタートは、どうですか？



おきる時刻は？
_____ 時ごろ
自分でおきて
いる

(はい・いいえ)



朝ごはんは？
_____ 時ごろ
たべている

(はい・いいえ)



朝「たべたら
はみがき」
できている

(はい・いいえ)



朝、トイレに
いける時間
がある

(はい・いいえ)

* 自分の朝の時間を思いだしてチェックしてみよう!



朝のスタートがばっちりきまると元気な1日がすごせます。そのために…

ねる時刻は？ _____ 時ごろまでを自分の
目標にすごしてみてください!

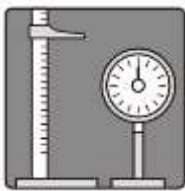
健康診断で自分の体を知ろう！

1年間を元気にすごせるかどうかたしかめるための検査や健診がはじまりました。その結果から、

- ① 自分の体のことがわかります。
- ② 自分の健康をまもることができます。
- ③ 自分の健康の大切さがわかります。



自分の体のこと、たくさん知ってくださいね。



* どんな検査があるのかな？
* どこをしらべているのかな？



「ほけんしつ」のつかいかた 知っているかな？

みんながきもちよくつかえるように「ほけんしつ」のつかいかたには、ルールがあります。

ほけんしつの前に〇×クイズがあるのでぜひちょうせんしてみてください。



ほけんしつの先生は「早坂曜子」といいます。

1年間よろしくおねがいします！