

# ほけんだより

H29. 10. 13

宮川小学校

ほけんしつ

季節の変わり目です



体調管理に  
気をつけてください

てんこう きおん か ひ つつ  
天候や気温がコロコロ変わる日が続いていますが、みなさん、  
たいちょう  
体調をくずしていませんか？ きゅう てんき へんか からだ  
急な天気の変化に体が  
なれず、かぜ  
風邪をひいてしまった人も少し増えてきました。  
じょうず いふく ちょうせい じゅうぶん すいみん  
上手な衣服の調整や、十分な睡眠、バランスの良い食事、  
そして てあら おこな げんき  
そして手洗い&うがいをしっかり行い、元気にすごせるように  
にしましょう。



ぬいだりきたりできる  
ふくそうがべんりですね。



ねびえにもちゅういして！



すききらいなく  
なんでもたべよう！



せつけんでてをあらい、  
のどのおくまで  
うがいしよう。



★10月のほけんもくひょう★

目を大切にしよう



目にやさしい生活、していますか？

かんきょう

- 本を読んだり勉強をしたりする時は、部屋を明るくして
- 前が目ににからないように
- 勉強をするときは、手元にかげをつくらないように



こうど

- テレビやゲームは時間をきめて  
\*30分ごとに10分休けいを
- いつもしせいをよくして



9月19日より  
ほけんしつを担当しています  
内田真喜(うちだまき)です。  
よろしくお願ひします。

