

平成29年9月14日
 京都市立養正小学校
 校長 杉森 徳行
 保健室 山口 恭子

急な発熱や腹痛での欠席が毎日数人あります。

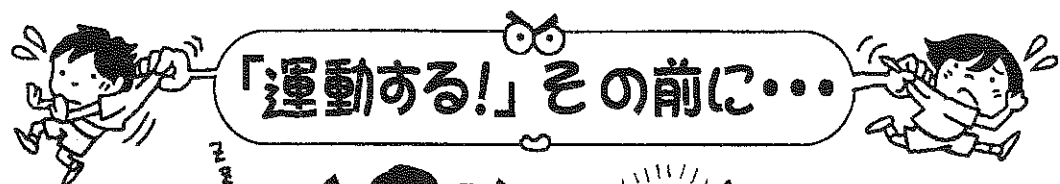
夏の疲れが出てくるころですが、運動会の練習も連日続きますので疲れを残さないようにぐっすり眠り、早起きして朝ごはんをきちんと食べて水分もとって登校し、元気ががんばれるようにしたいですね。

土・日はできるだけ、ゆっくりからだを休めて月曜日からパワー全開で元気に過ごしてください。



*できるだけ水筒と汗ふきタオルを持たせてください。

よろしくお願いします。



昨晚、しっかり
眠りましたか?



朝食は
食べましたか?



つめは短く
切りましたか?

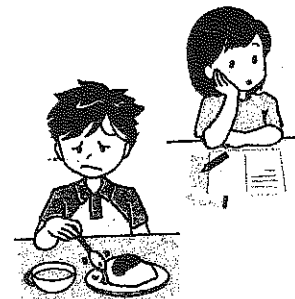


準備運動を
しましたか?

夏バテしていませんか?

こんな症状は、ご用心!

- ★からだのだるい。
- ★食欲がなく、食べたくない。
- ★寝つきがわるい。
- ★つかれがとれない。



あっさりしたものばかり
食べていませんか?

主食 (ごはん・パン・めん)
 主菜 (肉・魚・卵・大豆製品)
 副菜 (野菜) の
 そろった食事を
 こころがけ
 しましょう。



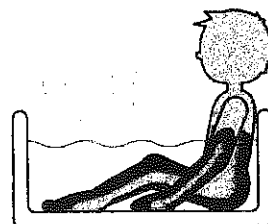
冷たい食べ物や飲み物を
とりすぎていませんか?

冷たいものは、胃腸の働きが弱まり
食欲が低下してしまいます。



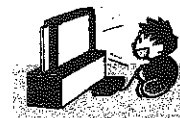
お風呂につからず、
シャワーですませていますか?

お湯につかると疲れがとれます。



夜ふかしを
していませんか?

寝る30分前にはテレビを見たり
ゲームをしたりするのをやめ、いつ
もより30分早く布団に入ってみよ
う!



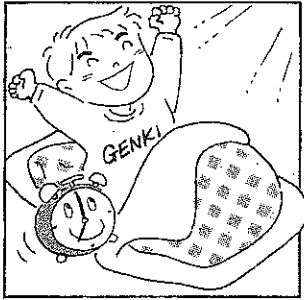
ほけんしどう

あなたはどっち？

毎日^{まいにち}をふりかえてみましょう！

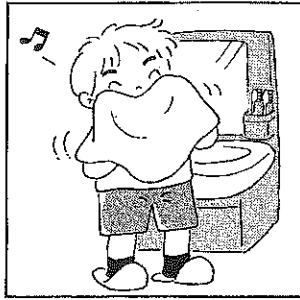
(あてはまるほうに○をしましょう！)

()



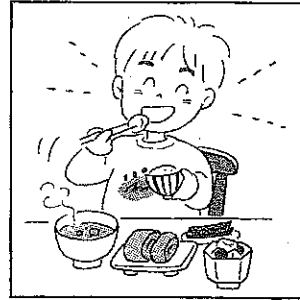
朝起き

()



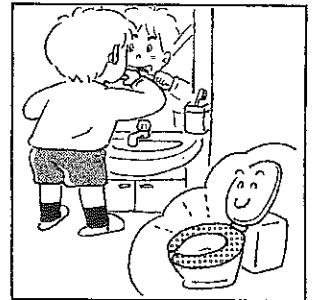
せん面

()



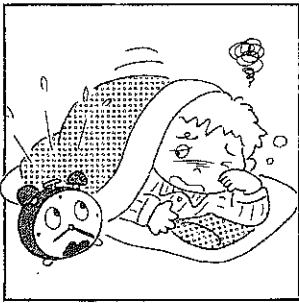
朝食

()

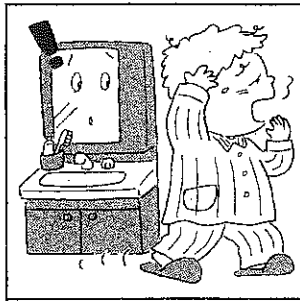


歯みがき、はい便

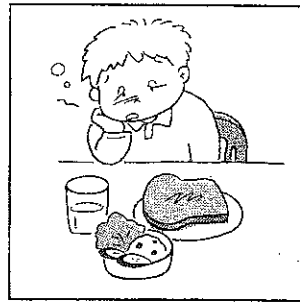
()



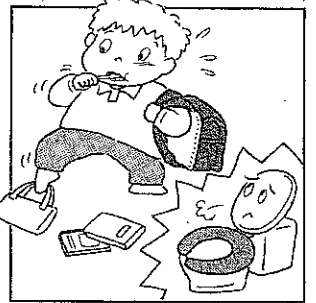
()



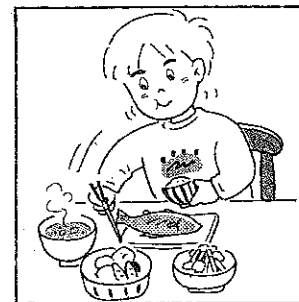
()



()

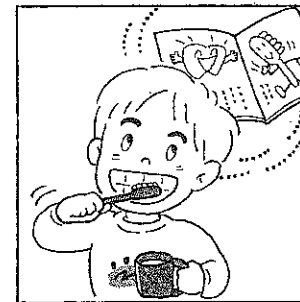


()



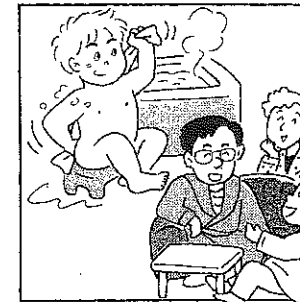
夕食

()



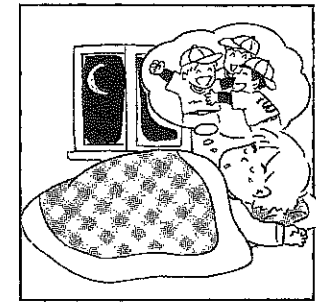
歯みがき

()



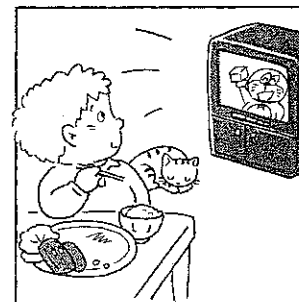
入浴・くつろぎ

()

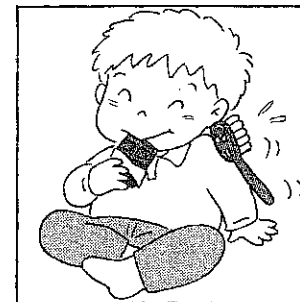


すいみん

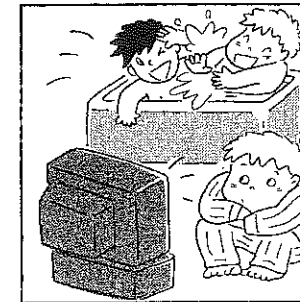
()



()



()



()

