

ほけん だより

その3

HP編



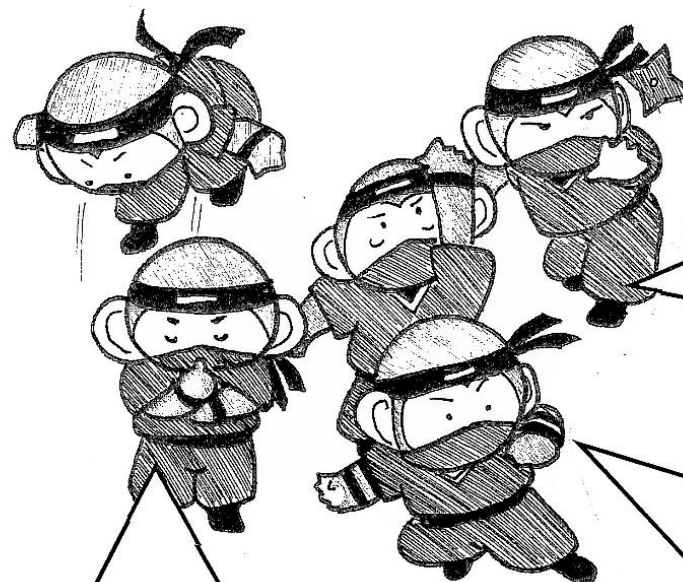
令和2年5月1日
京都市立宇多野小学校
校長 和田夕美子
養護教諭 中田ひとみ

★げんき 元氣のもととはこれで5ござる★



7時に起きるでござる

目が覚めてから2時間しないと頭がはたらかないでござる。7時までに起きないと、学校が始まった時に授業に間に合わないでござる。



歯みがきをするでござる

食べた後は歯がよごれているでござる。朝はいっしょに顔を洗うと目も覚めてばっちりでござるよ！



朝ご飯を食べるでござる

午前中の脳のパワーの元になるでござる。必ず食べるでござる。



うんちをするでござる

1日1回は出したいでござる。朝に出ると良いでござる。バナナうんちだとさらに良いでござる～！



よくねることでござる

1～3年生は9時にはねるでござる。
4～6年生は10時にはねるでござる。
早くねられる日はもっと早くてもいいでござる。睡眠時間が長い人は、体がじょうぶになるし背も高くなるでござる！