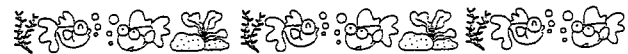
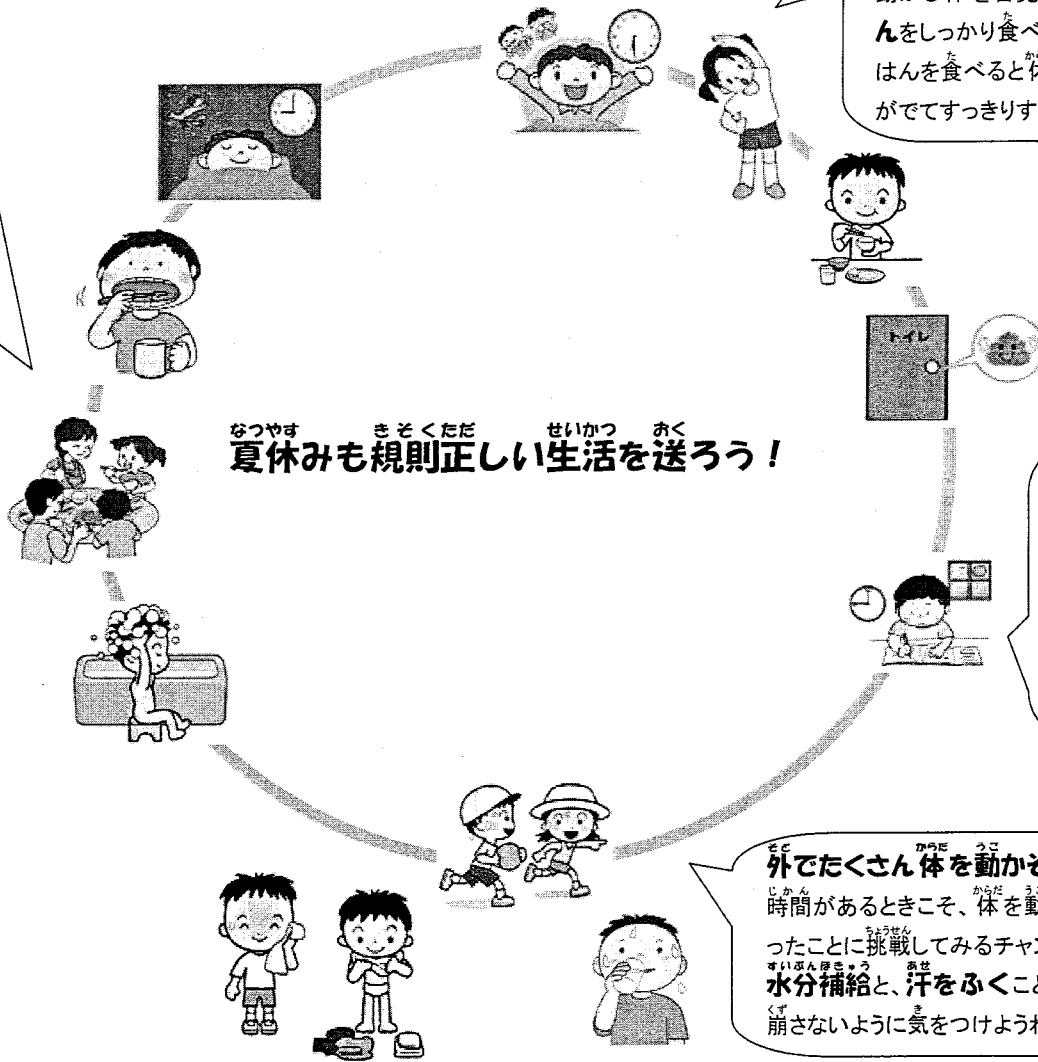


ほけんだより

京丹後市立佐濃小学校
平成21年7月16日(木)



1日の汗やよごれをお風呂できれいに落とそう。頭を洗うのも忘れないで。ごはんを食べるときには、おうちの人に今日あった出来事を話して、楽しく食事をしよう。それから、食べた後は歯みがきをすること！寝る前にきちんとみがいておけば、むし歯になりにくいよ。そして、早寝をしよう。成長ホルモンがたくさん出て夏休みが終わったころには身長がぐんと伸びているかも！



1日を気持ちよくスタートさせるためには、早起きが大切！早起きしてラジオ体操で体を動かし体を自覚めさせよう！そして、朝ごはんをしっかり食べて脳を自覚めさせよう！朝ごはんを食べると体の中も自覚めるからうちがでずっきりするよ。

なつやす きそくただ せいかつ おく
夏休みも規則正しい生活を送ろう！

朝の涼しいうちに勉強をしよう！朝ごはんを食べた後は脳も活発に動いているので集中力がアップします。それに、夏の朝は気温もそれほど高くなっていないので、勉強がはかどるよ。

外でたくさん体を動かそう！夏休みのたっぷり時間があるときこそ、体を動かして、今までできなかったことに挑戦してみるチャンスです。汗をかいたら、水分補給と、汗をふくことや着替えをして体調を崩さないように気をつけようね。

「いかのおすし」で自分を守

ろう



知らない人にはついていかない



知らない人の車にはのらない



何かあったときにはおおきな声で助けを呼ぶ



危ない！と思ったらすぐ逃げる



危ないことや知らない人に声をかけるときは大人にしらせる

夏休みもケガや病気をせず、元気に過ごしてください。2学期に元気なみんなに会えることを楽しみにしています。