

# ほけんだより

八代市立龍峯小学校保健だより  
令和4年8月



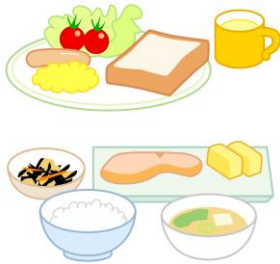
## せいかつ ととの 生活リズムを整えよう



あさひ しっかり あ  
朝日をしつかり浴び  
よう。夏休みの間に  
なつやす あいだ  
乱れていた生活リズム  
みだ せいかつ  
ムが整います。  
ととの



ね まえ み  
寝る前にはテレビを見たり  
ゲームをしたりするのをひ  
かえましょう。また、お菓子  
などを食べるのをやめ、眠  
れるように準備しよう。  
じゅんび



あつ  
まだまだ暑いので、  
ねっちゆうしょう よぼう  
熱中症の予防のためにも朝ご飯を食べ  
あさ はん た  
て学校に行こう。  
がっこう い



なつやす うんどう すく  
夏休みに運動が少  
かった人は、体を動  
かして暑さに慣れた  
あつ な  
体をつくろう。  
からだ

## とく スマイルチェックカードに取り組もう!

こんねんど  
今年度のスマイルチェックカードは、おうちのひとに届いたメールを使って取り組みま  
す。なんじ おきる なんじ ね もくひょう ひと いっしょ た  
す。何時に起きるか、何時に寝るかの目標をおうちの人と一緒に立てましょう。



③ おうちの人の携帯  
ひと けいたい  
電話 (スマートフォン)  
でんわ  
に龍峯小学校からス  
マイルチェックカード  
りゅうほうしょうがっこう  
のメールが届きます。  
とど



① おきる じこく ね  
起きる時刻と寝る  
じこく もくひょう  
時刻の目標を、おうち  
ひと いっしょ た  
の人と一緒に立てま  
しょう。



② おき じこく ね じこく あさ  
起きた時刻、寝た時刻、朝ご  
はん てあら  
飯、手洗い、メディアの使い  
かた つか  
方について振り返り、アンケ  
ートに答えましょう。金曜日  
こた きんようび  
には感想も書きましょう。  
かんそう か