

ほけんごより

釧路町立富原小学校
ほけんしつ発行
2024. 8. 23

8月のほけんもくひょう ～せいかつのリズムをととのえよう～
はやね・ははおき・あさごはん・あさうちで生活リズムをととのえてげんきに学校生活を送ろう

きょねん なが ことし なつやす おも で
去年よりもちょっと長かった今年の夏休みは、どんな思い出ができましたか？
きょう がっこうせいかつ はじ
今日から学校生活が始まります。『はやね・はやおき・あさごはん』そして『あさうち』で体のリズムを一つずつしっかり整えて生活しましょう。



ふそく の ものよ
ね不足は乗り物酔いやケガのもと

はらぺこや食べすぎは
おなかが痛くなったり乗り物酔いの原因です
あさ た た とうこう
朝ごはんを食べすぎずに食べて登校しましょう



らいしゅう すいえいきょうしつ こうがいがくしゅう がっこう そと かつどう はじ ある の もの
来週からすぐに、水泳教室や校外学習など、学校の外での活動もどんどん始まります。たくさん歩いたり、乗り物にのったりしますね。
がっこう べんきょう とき たいせつ ちゅうい
いつもの学校での勉強のときにも、もちろん大切なことなのですが…いつもよりもいろいろ注意がひつようです。



あせふき用のタオルの準備
ぬいだり・きたりがしやすい服装



がくしゅう ばしょ むし
学習の場所によっては虫よけやぼうしが必要なこともあります
わす もの
忘れ物はないかな？

まいにちの持ち物に、ハンカチ・ティッシュはありますか？すぐに使えるように持ち歩きましょう

