



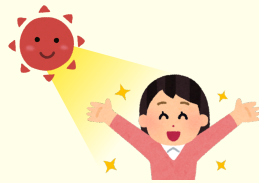
菩提寺小学校
ほけんしつ

夏休みは体調を崩すことなく、元気に過ごせましたか？夏休みモードになっていた心と体を少しずつ切り替えていきましょう。そのためにも、しっかりと睡眠をとって朝ごはんを食べて元気に登校してください。

生活リズムをととのえる朝の健康習慣



早く起きる



朝日をあびる



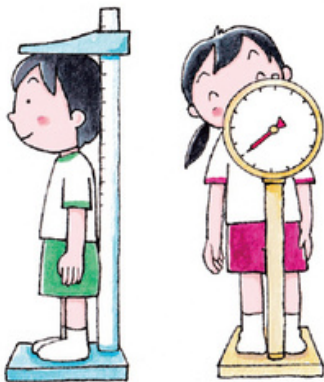
朝ごはんを
食べる



トイレに行く

規則正しい生活をして、9月も元気にすごしましょう！

身体測定が大好き



今週、クラスごとに身体測定を行います。体操服を忘れずに持ってきてくださいね。



清潔セルフチェックリスト

☐ 朝、鏡を見て顔を洗った

☐ 清潔な下着と靴下を
身に着けている

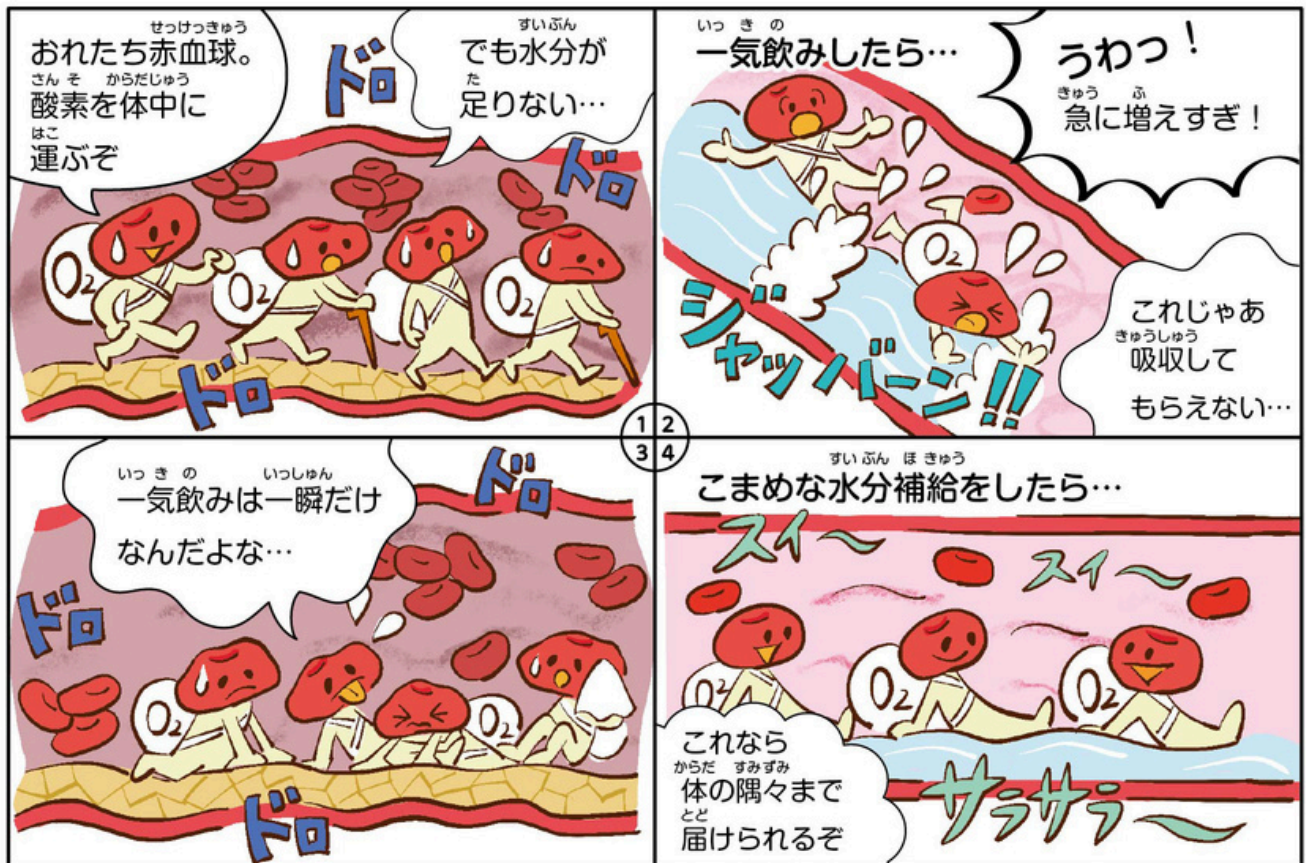
☐ ハンカチやタオルを
持ち歩いている

☐ 汗をかいたら放置せず、
すぐに拭いている

☐ お風呂で耳の後ろや
足の指の間まで洗っている



水分はとり方も大事



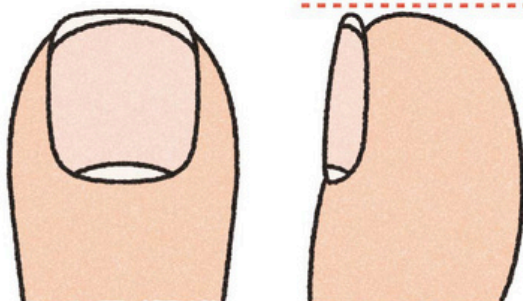
ポイント

みずの
水はこまめに飲みましょう。

ただき
正しく切ろう！

あし
足の爪

あし つめ はし ふ ば おお えいきょう
足の爪は走ったり踏ん張ったりするのに大きな影響を
あた ます ちが き かつ ま づめ
与えます。また、間違った切り方をしていると巻き爪
になることも。



ただき かつ
正しい切り方

- かど すこ まる
● 角は少しだけ丸める
- つめ さき し かく
● 爪の先は四角
- ゆび おな なが
● 指と同じくらいの長さ

これから少しずつ運動会に向けて練習が始まり、体を動かす機会が増えます。
けが防止のためにも手や足の爪は短く切っておきましょう。

