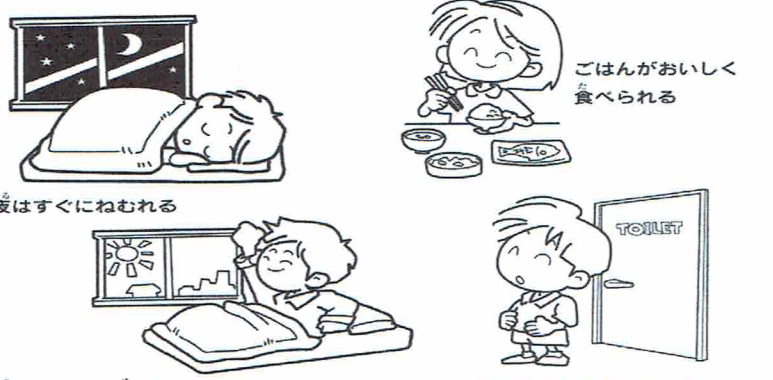


## 「はやね・はやおき・あさごはん」

**生活リズムはだいじょうぶ?**  
夏休み中に生活リズムをくずしてないかな? ぶり返ってみよう。



夜はすぐにねむれる  
朝はすっきり目がさめる  
ごはんがおいしく食べられる  
げりやべんぴをしていない

## 「よい姿勢」で元気にあいさつ!

おはようございます!



(○) (×)

うんどうかいぜん けんこうしんだん  
**運動会前健康診断のおしらせ**

がつ にちすい ほけんしつ  
**9月11日(水) : 保健室にて**

※ 受診された方には、結果のお手紙をおわたします。



毎朝5分間は「トイレタイム」!




バナナ  
うんちは  
けんこうの  
バロメーター

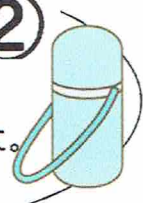
## もうすぐ うんどうかい!


9月29日は、みなさんが楽しみにしている運動会がおこなわれます。今年もみんなで協力しあい思い出のこの運動会をむかえましょう。そのためには一人一人がきまりを守り、けがをしないように次の点に気をつけましょうね。





- あさ 朝ごはんは かならず、たべること。  
(バナナ 1本でもOK)  
(ぎゅうにゅう 1本でも)



- ねっちゅうしょう よぼう 熱中症の予防には  
すいぶん こまめに水分をとること。


- て あし 手・足のつめを  
き きちんと切ること。


- じぶん あし 自分の足のサイズに  
うんどうぐつ あった運動靴をはくこと。


- あせをふくための よい タオルを用意すること。


- うんどう じゅんぴ運動は じゅうぶん 十分にすること。


- はや はや 早ね・早おきで  
たいちよう 体調をととのえること。

