

ほけんだより夏休み号



やお しえん がっこう ひがしこう ほけんしつ
八尾支援学校東校 保健室

夏休みは、普段すごしている学校から離れ、遊びや勉強の時間がたくさんありますね。予定がいっぱいで忙しい人も、時間がたくさんある人も、朝ねぼうや夜ふかしには注意しましょう。一度カラダのリズムがくずれると、元に戻すのは大変です。健康な生活のために、できるだけ“規則正しく”を心がけてくださいね。

2学期の始業式に、元気いっぱいみなさんに会えるのを楽しみにしています！



おはよう！
めざ
スッキリ目覚められたかな？



顔を洗ってサッパリしよう。
きょう げんき かお
今日も元気な顔かな？



バランスのとれたごはんを
食べよう。
好きなものだけになってい
ないかな？



ひとりで遊んでいないで
いっぱいカラダを動かそう！
たくさん笑おう!!



一日の汚れをキレイに洗い流そう。
お肌の状態も毎日チェックしよう。



おやすみ...
つか
疲れをとるためには、
ね
いちばん
寝ることが一番。

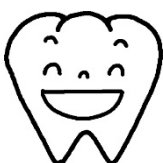
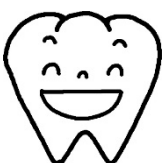
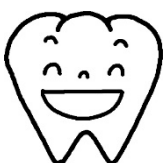
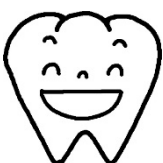
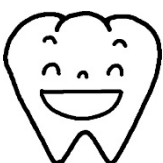
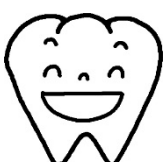
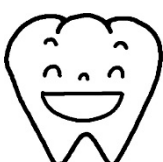
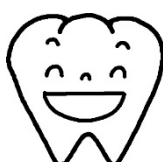
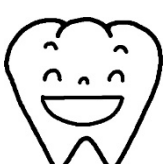
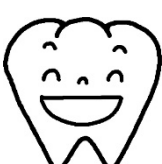
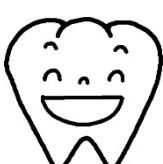
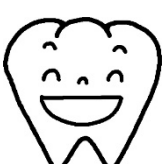
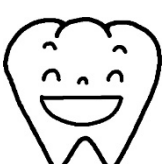
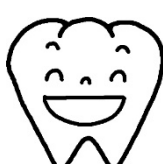
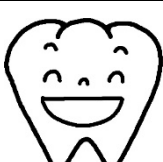
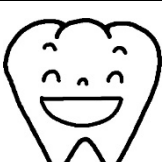
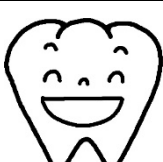
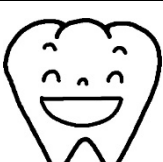
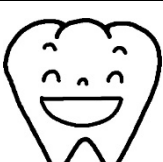
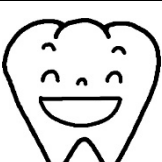
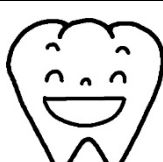




★は 歯みがきにチャレンジ★

は 歯みがきをしたら、いろをぬりましょう。

ぜんぶいろ ひと は 全部色をぬれた人は、「歯みがきじょうず」の仲間入りです！

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
14日	15日	16日	17日	7月18日	19日	20日
←	とうこうび 登校日			しゅうぎょうしき 終業式		
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
						
28日	29日	30日	31日	8月1日	2日	3日
						
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
						
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
						
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
						

まいにち は 毎日ピカピカの歯にして、
なつやす げんき 夏休みも元気にすごそう！