



葛尾小学校
R8.5.19発行

あせ
汗をかいたら、水分ほきゅう

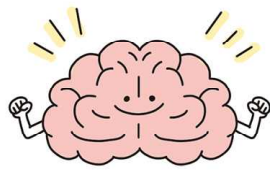


朝ごはんをしっかりと食べていますか？ 朝ごはんを食べると、次のようないいことがあります。

体が目覚める
(胃腸が刺激され、体温が上がる)。



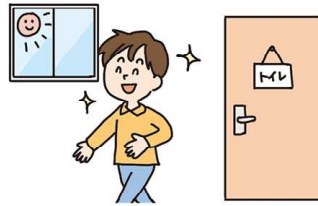
脳にエネルギーが補給される。



午前中から、
勉強や運動などをがんばれる。



うちが出やすくなり、
体の調子が整う。



朝ごはんをしっかりと食べるために、ふだんから早寝早起きを心がけましょう。また、遅い時間に夜食をとらないことも大切です。



手を洗った後、せいけつなハンカチやタオルで手をふいていますか？ ぬれたままにしていると手にばい菌やよごれがつきやすくなります。

また、ぬれた手で髪をさわったり、服で手をふいたりするのもやめましょう。家の外では髪や服は思っている以上によごれています。手洗いでせっかくばい菌やよごれを落としたのに、別のよごれがついてしまったら、手洗いの効果が弱くなってしまいます。

運動会の練習もはじまりましたので、暑くなって汗をかいたときにも、ハンカチやタオルがあるといいです。朝、家を出るときは、清潔なハンカチやタオルを持っていくようにしましょう。



保護者の皆様へ

健康診断の結果を配付させていただきました。治療が必要な場合は、早めの受診をお願いします。

特にむし歯の治療は早いほど治療期間が短く済みます。

せいかつ
生活のために
たいせつ
大切なこと

て あら
手を洗う

き
つめを切る

しょくご は
食後に歯をみがく

ハンカチ・ティッシュを
もち歩く

したぎ き が
下着を着替える

ふろ まいにちはい
お風呂に毎日入る

