



川口市立元郷小学校
保健室
令和5年9月1日

朝の生活習慣づくりを工夫しよう！

朝の生活は、1日の体力維持を軌かすためにとても大切です。自分の生活習慣の取っ手が、気持ちよくできるように工夫してみましょう。

2学期が始まりました！まだ、休み中の生活リズムから振り返り出すに、ほんやりしている人、もういらないでしょうか？ 元気がいいように、規則正しい生活を心がけ、生活リズムを取り戻しましょう。夏休みに入きく成長したみなさんが、しっかり活躍できるように、2学期も保健室から応援していきますね！



ほけん目標 けがに注意して元気に運動しよう

・学校生活のリズムを取り戻すためには、早寝・早起き・朝ごはんが大切！

発育測定があります！

●ついでに、9月4日（月） 6年
5日（火） 5年
6日（水） 4年
7日（木） 3年
8日（金） 2年・1年
11日（月） 1年

●体育館で行います。忘れずに持ってきてください。
●忘れずに入場券を忘れずに持ってきてください。

産学旅行前健康診断（6年）

9月26日（火）13:15～

●体育館で行います。忘れずに持ってきてください。
●忘れずに入場券を忘れずに持ってきてください。

・学校の生活リズムを取り戻すまで、お子さんの朝の顔をしっかりと見てくださるようお願いいたします。心配な場合は、連絡帳などでお話しください。

・お休みの日、スマイルカードの取組への協力、ありがとうございます。
・2学期も、ご協力お願いします。よろしくお願いいたします。

朝スッキリ起きるための工夫



1 お風呂にゆつくりはいる
お風呂にゆつくりはいる
お風呂にゆつくりはいる

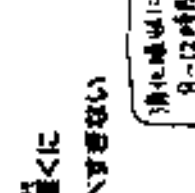


2 水を飲む
水を飲む
水を飲む

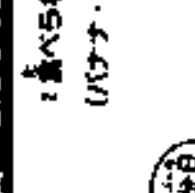


3 朝の光を浴びる
朝の光を浴びる
朝の光を浴びる

朝食を食べるための工夫



1 朝早くに食べる
朝早くに食べる
朝早くに食べる



2 水を飲む
水を飲む
水を飲む



3 朝の光を浴びる
朝の光を浴びる
朝の光を浴びる

朝の生活習慣づくりを工夫しよう！



1 お風呂にゆつくりはいる
お風呂にゆつくりはいる
お風呂にゆつくりはいる



2 水を飲む
水を飲む
水を飲む



3 朝の光を浴びる
朝の光を浴びる
朝の光を浴びる