

8月のほけんだより

令和6年8月
伊豆味小中学校
ほけんしつ

なが なつやす ま お に がつき はじ げんき どうこう なつやす
長かった夏休みもあつという間に終わり、二学期が始まりましたね。元気に登校し、夏休みの
たの おも て はなし すがた うれ おも
楽しかった思い出をお話してくれるみなさんの姿をみて、とても嬉しく思います。

からだ がっこう
身体は学校モードにきりかわりましたか？

ねぶそく
寝不足でボーっとしたりしていませんか？

がつき げんき す せいかつ ととの
2学期も元気に過ごせるように、生活リズムを整えていきましょうね。



しんがつき せいかつ と もと 新学期です！生活のリズムを取り戻そう！

よ ひと
●夜ふかしをしていた人は
よるがた せいかつ あさがた せいかつ もと
夜型の生活から朝型の生活に戻そう！



かんじやく おお ひと にち しょく
●間食などが多かった人は、1日3食
き じかん た
決まった時間に食べるようにしましょう。
あさ はや お ちようしょく た
朝は早く起きて朝食をきちんと食べよう！

