

# 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。



## 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 あまがた 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！

