

# ほけんだより

ふじのみやしりつゆのしょうがっこう  
富士宮市立柚野小学校  
れいわねんがつつたち  
令和5年5月1日 No.2

は 晴れた日は、<sup>やす</sup>休み時間<sup>あせ</sup>のあと汗をかいている<sup>じどう</sup>児童が増えてきました。5月は、さわやかな日もあれば、<sup>さむ</sup>寒く感じる日もあります。上着で<sup>ちようせい</sup>調整する、<sup>たいいく</sup>体育や<sup>やす</sup>休み時間のあとは、<sup>あせ</sup>タオルで汗をふきましょう。<sup>かんき</sup>換気のため、<sup>さむ</sup>寒い日でも<sup>まど</sup>窓を開けています。<sup>は</sup>羽織る<sup>ふく</sup>服があると<sup>べんり</sup>便利です。

## せいけつな<sup>み</sup>身だしなみ できているかな？



<sup>まいにちこうかん</sup>  
ハンカチは毎日交換しよう



<sup>いえ</sup>家に帰ったら<sup>てあら</sup>手洗い・うがい



<sup>てあし</sup>手足のつめをチェック



<sup>ふる</sup>お風呂では1日の汗やほこりを  
<sup>あら</sup>洗い流そう



<sup>ね</sup>寝る前の<sup>は</sup>歯みがきは特に大事！

★<sup>み</sup>身だしなみが<sup>ととの</sup>整っていると、さわやかな<sup>きぶん</sup>気分ですごせませうね。自分で<sup>じぶん</sup>確認<sup>かくにん</sup>してみましょう。

## きぶん 気分がしずみがち…そんなときは

✦ ✦ ✦ こんな方法<sup>ほうほう</sup>で元気をチャージ！ ✦ ✦ ✦<sup>げんき</sup>



しっかりすいみんをとる



ゆっくりすごす



<sup>ひと</sup>人に<sup>そうたん</sup>相談する