

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 がつついたち
令和5年5月1日 No.2

は 晴れた日は、休み時間^{やす じかん}のあと汗^{あせ}をかいている児童^{じどう}が増えてきました。5月は、さわやかな日^ひもあれば、寒^{さむ}く感じる日^{かん ひ}もあります。上着^{うわぎ}で調整^{ちようせい}する、体育^{たいいく}や休み時間^{やす じかん}のあとは、タオルで汗^{あせ}をふきましょう。換気^{かんき}のため、寒^{さむ}い日^ひでも窓^{まど}を開^あけています。羽織^{は お}る服^{ふく}があると便利^{べんり}です。

せいつな身だしなみ できているかな？



まいにちこうかん
ハンカチは毎日交換しよう



いえ かえ てあら
家に帰ったら手洗い・うがい



てあし
手足のつめをチェック



ふ ろ にち あせ
お風呂では1日の汗やほこりを
あら なが
洗い流そう



ね まえ は とく だいじ
寝る前の歯みがきは特に大事！

★身^みだしなみが整^{ととの}っていると、さわやかな気分^{きぶん}ですごせませうね。自分^{じぶん}で確認^{かくにん}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^{ほうほう}で元気^{げんき}をチャージ！ ✦ ✦ ✦



しっかりすいみんをとる



ゆっくりすごす



ひと そうだん
人に相談する