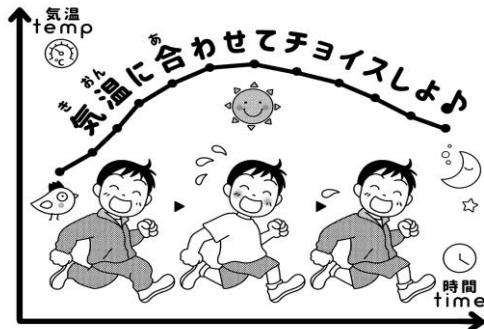


ほけんだより

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 か
令和5年10月2日 No.7



あさばん 朝晩は、涼しくなり、過ごしやすい日が多くなって
ききました。上着を着てくる人もいます。自分で調節で
きて、いいですね！今月は、運動会もあります。当日
に力を発揮できるように、体調を整えていきま
しょう。

め しせい まも 目と姿勢を守る！スマホ・ゲームとのつきあい方

へやを
あか 明るくする



ときどき休む
じかん → ふん 1時間 → 15分ほど休けい



め がめん 目と画面を
ちかづけすぎない



「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



ごはん・おやつ
つか ときは使わない



「歩きながら」は
ぜったいダメ！



うんどうかい む 運動会に向けてチェック！！

- ☐ くつのサイズは合っていますか？
- ☐ 体操服のサイズは合っていますか？
- ☐ つめは、のびていませんか？
- ☐ 水筒、汗ふきタオルは毎日持ってきていますか？
- ☐ 睡眠を十分とり、疲れがたまっていないですか？

れんしゅう どうじつ 練習も当日も、ケガなく過ごせるといいですね！

おうちの人と
チェックしよう！

