

すくすく

ほけんもくひょう
9月の保健目標
きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう。



志木市立志木第四小学校 保健室 R7,9

はや お あさめし にっこうよく きそくただ せいかつ あさ お じこく きそくただ
「早起き・朝飯・日光浴」…規則正しい生活は、朝起きる時刻を規則正しくすること。



あつ 暑さに
ま 負けるな！

夏バテ知らずさん
をめざして

なつ あつ か
夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は
か 変えられます。なつ なつ かんきょう へん か からだ
夏バテは、夏の環境の変化に体がついて
いけずにバランスを崩した状態。せいかつしゅうかん み なお
生活習慣を見直して、
からだ ちょうし ととの
体の調子を整えましょう。



に がっき お まいにち ふせ
二学期も落ちついた毎日で ケガを防ぎましょう。