

ほけんだより

9月

松橋支援学校
保健室
平成28年8月29日

なつやす 夏休み、みなさんは楽しく過ごせましたか？ダラダラ、ゴロゴロと過ごしてしまっ
たひ と人はいませんか？今日から、2学期のスタートです。まずは、
せいかつ 生活リズムを学校モードに！ たいちょうばんぜん 体調万全でのぞめるように、『はや
ね・はやおき・朝ごはん』を守って、2学期も元気に過ごしましょう♪



☀朝ごはんは1日のはじまり！

わたし 私たちの脳はねている間にも働いているので、朝にはエネルギー不足。そんな脳にエネルギーを与え、体を目覚めさせるのが朝ごはんです。

よ 夜ふかしをしたり、夜食を食べすぎたりすると、大事な朝ごはんが食べられなくなってしまいます。栄養バランスのとれた朝ごはんを食べて、1日元気に過ごせるようにしましょう！

☆和食



☆洋食



朝食を食べないと...

☆ぼーっとしたり、イライラしたりする

☆どうも、からだの調子がよくない

☆体温が上がらず、すっきり目が覚めない



きゅうきゅう 9月9日は救急(キューキュー)の日です。簡単なケガの手当てをのせています。自分でできそうなものがあったら、やってみましょう♪ケガがひどいときは周りの大人の人に言いましょう。

●ケガをしたら...

すいどう 水道の水で
あら 洗います。



●はなちがでたら...

はなをつまんで、
した む 下を向きます。

