

まいにち

げんきんメダル



宮崎小ほけんだより 平成30年7月2日 第4号

あつという間に梅雨^{つゆ}が明け、じめじめとした暑^{あつ}さが続^{つづ}いています。暑^{あつ}さや疲れ^{つか}で体調^{たいちよう}が悪^{わる}くなり、保健室^{ほけんしつ}に来^くる人もいま^{ひと}す。夏休^{なつやす}みまであと1か^{げつ}月。生活^{せいかつ}リズムを^{ととの}整^{ととの}えて、1学期^{がつき}のしめくくりを元^{げんき}気に^{むか}迎^{むか}えましょ^うう！

7月のよてい

13日(金): 第2回集合学習

- 1, 2年 夏山小
- 3, 4年 下山小
- 5, 6年 宮崎小

当日の朝、チェックしよう☆

- 体調はいいかな？ うんちはしたかな？
- つめは切^きってあるかな？ ハンカチ・ティッシュは持^もった？
- 朝ごはんは食^たべたかな？ 忘れ物^{もの}はないかな？

17日(火): 身体測定 体操服^{たいそうぶく}を^{わす}れずに！



けんこうとは？

3年生の保健^{ねんせい ほけん}で、“けんこう”について考^{かんが}えました。けんこうとは、体^{からだ}と心^{こころ}の調子^{ちょうし}がよいことをい^いいます。3年生のみんなが考^{かんが}えた体^{からだ}と心^{こころ}のけんこうを紹^{しょうかい}介^{かい}します。

- あさひるよる
- ・朝^{あさ}昼^{ひる}夜^{よる}にちゃんとごは^ごんを^んを^をた^たべている
- ・はやねはやお^おきを^をする ・そう^{そう}じを^をする
- ・バナナ^{バナナ}型^{がた}のう^うんちを^をする ・てあ^あら^らいう^うが^がい
- ・う^うん^んど^どうを^をする ・あ^あせ^せを^をふ^く
- ・す^すい^いぶ^ぶんを^をと^とる ・べ^べん^んき^きよ^ようを^をする
- ・し^しゅ^ゅう^うち^ちゅ^ゅう^うで^できる ・く^くう^うき^きの^のい^いれ^れか^かえ^えを^をする

からだ 体のけんこう



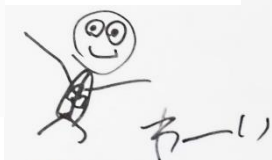
こころ 心があたたかくなったとき

・い^いら^らい^いら^ら、か^かな^なしい、な^など^どの^の気^き持^もち^ちが^が外^{そと}に^で出^でて、

よ^よろ^ろこ^こび^びの^の気^き持^もち^ちだ^だけ^けが^があ^ある



・わ^わら^らっ^って^てい^いる



こころ 心のけんこう



みんなは、どれくらいあてはまっていますか？

成^{せい}長^{ちよう}には、体^{からだ}だ^だけ^けで^では^はな^なく、心^{こころ}も^も毎^{まい}日^{にち}けん^{けん}こう^{こう}で^でい^いら^られる^るこ^こと^とが^が大^{だい}切^{せつ}です。

そ^その^のた^ために^に、み^みん^んな^なの^の力^{ちから}で^でも^もっ^っと^とも^もっ^っと^とえ^えが^がお^おの^のあ^あら^られる^る宮^{みや}崎^{さき}小^{しょう}に^にし^して^てい^いこ^こう^う！！

