



# よいしせい でやるきアップ!

がっこうせいかつ  
学校生活にもすこしずつなれてきたころですね。  
さて、じゅぎょう中、こんなすがたになっていませんか？

- のおと ノートとかおが、ちかい
- せなかが、まるくなっている
- あしが、ぶらぶらしている
- ほおづえをついている
- たぶれっとに、かおがちかい

おもいあたらしたら  
しせいをなおすチャンス!

しせいがわるいと、つかれやす  
かったり、べんきょうにしゅう  
中しくかつたりします。

## あいことばは ゲーペタピン



ぐー  
**ゲー** おなかとせなかに  
ゲー ひとつずつ

べた  
**ペタ** あしはゆかにペタ

びん  
**ピン** せすじはピン



# 暑あつさに備そなえよう



だんだんあつきせつに、なってきました。  
からだはまだ、あつさになれていない時期じきです。  
熱中症ねっちゅうしょうに気をつけましょう。

だいじ!

## 水分すいぶんほきゆう

休みやすじかんには  
水みずやおちゃをのもう。



だいじ!

## すいみん

ぐっすりねむって  
体力たいりょくまん満タン!



だいじ!

## あさごはん

しっかりたべて、じょうぶな体からだをつくろう。



## おくちの歯ずかん図鑑しりす



歯はは体からだの中なかで1ばんかたい

歯はのひょうめん(エナメル質しつ)は  
ほねよりも、かたいといわ  
れています。でも…

むし歯ばきんにはよわい

まいにちの歯はみ  
がきで、歯はをま  
もりましょう。



## おうちの方へ

新年度がはじまって、子どもたちは想像以上に頑張っています。

この時期の体調不良は心と体の疲れのサインであることも少なくありません。休日は楽しい予定がたくさんあるかと思いますが、まずは、しっかり眠る事、食事をとること、ゆっくり過ごす時間を大切にしていただけると安心です。