

9 令和
8年
月



豊田小学校保健だより

抜け出せ! 夏休みモード



夏休みはたのしく、元気にすごせましたか？
そろそろ夏のつかれがでるころです。もういちど、生活しゅうかんをふりかえってみましょう。

生活リズムカレンダーそくほう

夏休みにとりくんだ生活リズムカレンダーでは、たくさんの「すてき」が見つかりました。

すてき ぽいんと ①

まい日 こつこつ
チェックをつづけて
いた お友だちが、た
くさんいました!

すてき ぽいんと ②

できなかったことを
そのままにせず、次
のもくひょうを たて
られていました!

アラクテストター
でみがきのこしチ
ェックもできました



生活リズムを整えよう



ぐっすりねむる こつ

よいねむりは、元気なまい日のスタートにつながります。
豊田小の先生たちに、おすすめの方法をきいてみました。

ねる前は、スマホやテレビをやめて、かぞくでおはなしをしています。



S先生

たのしかったこと、いやだったことなど1日のふりかえりをします。



H先生

ひつじを英語でかぞえます。

One sheep...



A先生

えほん・よみきかせタイムで、おちついた気持ちですごします。



N先生

たくさん運動をした日は、ぐっすりねむれます。



M先生

つづきは ほけんしつの前でチェック！

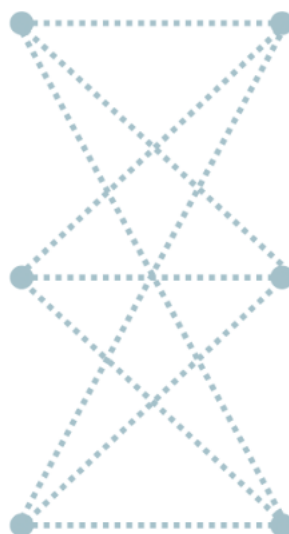
おくちの図鑑 ヒミツシリーズ

どうぶつクイズに ちょうせん！
わたしは だれでしょう？

① わたしは 歯がなん回おれてもあたらしい歯がはえてきます。

② わたしは つめのように、まい日すこしずつ 歯がのびます。

③ わたしは 赤ちゃんのときから、ずっと歯がはえかわりません。



うさぎ



わに



いるか