

ほけんだより

平成31年4月25日
北九州市立河内小学校
保健室



げんき しゅっぱつ 元気に出発しよう！

かんげい えんそく ～ 歓迎遠足 ～

いよいよ明日は「歓迎集会・遠足」です。明日は、たくさん歩いたり、たけのこを掘ったりする活動があります。今日の夜は、ゆっくりお風呂に入って、早めに寝るようにしましょう。そして、しっかり朝ごはんを食べて、トイレに行つてスッキリしてから、学校に来てくださいね。

遠足のあとは、長い長いゴールデンウィークが始まります。学校が休みの間も、生活リズムが大きく変わってしまわないように、早寝早起きを心がけてください。

北九州市内の学校で、今週、インフルエンザによる学級閉鎖が出ています。連休中は人がたくさん集まる場所に行くと思いますが、外から帰ったときや食事の前には、手洗いを忘れないようにしてください。

また、元気いっぱいの笑顔で、5月7日に会いましょうね。

遠足の達人！ 上級生からのアドバイス

ふだんから早寝早起きをして、生活リズムを整えておいたよ

当日の朝は、家でうんちをすませてから行ったよ

当日の朝ごはんをしっかり食べたよ。でも、食べすぎには注意して

当日は、ケガをしないように、はきなれた靴で行ったよ

あたま たいそう 頭の体操

まちが さが えんそく 間違い探し～遠足～

下の絵の“ひだり”と“みぎ”では、違うところが8つあるよ。さが探してみてね。*答えが気になる人は、保健室前の掲示板を見てね。

