

ほけんだより

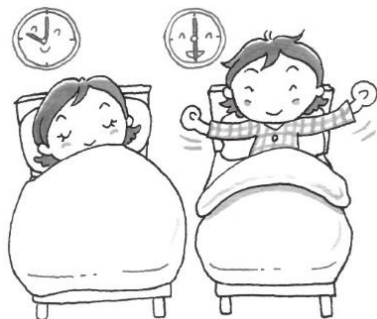


おおさかふりつにしゅうらしえんがっこう ほけんしつ れいわ ねん
大阪府立西浦支援学校 保健室 令和6年

いよいよ^{ふゆやす}冬休みですね。年末年始^{ねんまつねんし}は生活リズム^{せいかつ}がくずれがちですが、冬休み^{ふゆやす}でも早寝早起^{はやねはやお}きをこころがけ、規則正しい^{きそくただ}生活を送る^{せいかつ おく}ことが健康^{けんこう}につながります。風邪^{かぜ}などにも気^きをつけて冬休み^{ふゆやす}を楽しんでください。

ふゆやす げんき 冬休みも元気にすごそう

① はやね・はやおきをしよう



② きまった^{じかん}時間^{じゆくじ}に食事をしよう



③ そとでからだを動かそう^{うご}



④ 食べすぎ^たに気^きをつけよう



⑤ ゲームは時間^{じかん}をきめよう



⑥ そとからかえってきたら

てあら
手洗いをしよう

