

みんなの ほけんしつ

恵庭市立柏小学校
令和7年 8月26日(火)
NO.13 (生活を整えよう)



担当: 服部(はっとり)

柏っ子^{かしわこ}のみなさん、おひさしぶりです。お元気^{げんき}でしたか？
それぞれの夏休みの思い出^{おもいで}をあとでかかせてくださいね。楽しみ^{たのしみ}だなあ〜。



さて今週は、からだ^{からだ}と気持ち^{きもち}を「学校モード」に切りかえていきますよ。
ゆっくりでいいですから、自分^{自分}でできることをやってみましょう。
そのひとつとして「柏っ子ウィーク」は、来週^{らいしゅう}です！

8月31日(日)の夜から柏っ子ウィーク

夜10時までに寝る・朝7時までに起きる



ねむる

すいみん不足^{ぶそく}にならないように

ぼうし

外に出るときは
わすれずに



水ぶん

のどがかわく
そのまえに



ふくそう

あせをすいにとって
風通しがいいもの

まだまだ暑い日がつづきます

外でも室内でも、熱中症^{ねつちゅうしょう}に気をつけましょう！

はかってみよう!! のびのびの日

これからの
予定

9月

9日(火)~12日(金)

【つかっていい時間】

おやすみ・ひるやすみ



「もしもしボックス」

9月30日(火)~10月3日(金)



1か月も先ですが…すぐ
「もしもし」したい人は、
声をかけてね。