

げんき

泉田小学校
ほけんだより NO. 2
2013年4月11日

身体測定(身長・体重・座高・視力)のお知らせ

どれだけ成長したか、ものの見え方はどうか、耳の聞こえ方はどうかを調べます。

いつ 4月12日(金)
3校時：さくら・1・3・6年
4校時：2・4・5年

当日のご配慮をお願いします

- <服装> ・運動着の長袖、長ズボンの準備をお願いします。
- ・メガネをかけている人は、メガネも持たせてください。
- ・髪の毛を結う場合は、測定のじゃまにならないようにしてください。

健康生活の基本は、規則正しい生活です!

はやね はやおき



しぜんな生活リズムなら、毎日元気な生活を送るよ。

あさ 朝ごはんは、1日を元気に過ごすためのエネルギー!



あさ 朝ごはんをたべよう

テレビをみすぎない



テレビを見すぎると、目がつかれてしまうよ。

うんどうをして、けんこうなからだをつくらう!



そと 外で元気にあそぼう

おやつはほとほとに



おかしばかり食べていると、太りすぎたり、病気になったりするから気をつけてね。

新しい生活がはじまったばかりです。ゆっくり休んで、疲れをためないようにしましょう。

