

えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室
児童のみなさんへ 16.10 2020.9.15

（おうちのひと、いっしょにやみましょう！）

新しいルール、守ろうね。

☆せっけんで手をあらいましょう！！

- ・あさ きようけい はい まえ
朝、教室に入る前
- ・みんなであいさつに使う物をさわる前と後
- ・パソコン室や図書室に行く前と帰ってきたとき
- ・そと から かえ
外から帰ってきたとき
- ・きゅうく まえ あと
給食の前と後
- ・トイレの後
- ・そうじの まえ あと
そうじの前と後



いち かい て
1日になん回も手をあらうよね。

ハンカチは、まいにち せん せい
毎日、洗たくして清潔なものを
も 持ってきましょう。

木工室から図工室へ引っ越ししました

たいちよう わる ひと もつしつ つか
体調が悪い人は木工室をうまっています。おとなりの図工室へ

ひ 引っ越しをしましげ。使い方は、かわりません。

- ・たんいん しゅぎょうたんどう せんせい たいちよう わる つか
担任や授業担当の先生に、体調が悪いことを伝えます。
- ・ひがしけいけん あお つか
東階段（青）を使います。

“早寝早起き・朝ごはん・朝うんち”で生活リズムを整えよう！

ね しっかり寝て。しっかり食べないと元気がでません。

けんいふ からだ せいりつ りズム
健康な体をつくるために、生活リズムを整えましょう。

9月…でも暑い！

あさばん あつ
朝晩の暑さはやわらいでしましげ。

ひるま あつ あせ
昼間はやっぱり暑いぞ。汗をかく

いき すいぶんほきやう
時期は、水分補給をこまめにしましょう。

