



桜小学校
保健室
H25. 5. 13



風^{かぜ}薫^{かお}る、新^{しん}緑^{りよく}の美^{うつく}しい季^き節^{せつ}となりま^がした。5月^{がつ}は1年^{ねん}の
うちでも過^すごしや^じすい時^{とき}期^き。新^{しん}緑^{りよく}のパ^がワ^んーを^きもら^こって、
い^いろ^ろなこ^こに頑^{がん}張^ばれそ^きうな気^きが^こし^とてき^しま^す。今^こ年^{とし}は
気^き温^{おん}の^{へん}か^がは^{しん}が^つき^つか^で、
あ^りま^す。疲^{つか}れたな^{おも}あ^はと思^はった^ら、早^{はや}め^に休^{きゅう}養^{よう}を^とり、さ
わ^きや^{げん}かな季^き節^{せつ}を元^{たの}気^しに^しま^しよ^う。

元^{げん}気^きな毎^{まい}日^{にち}を送^{おく}るた^めに^は



起^おき^る時^じ刻^{こく} 時 分

朝^{あさ}、着^き替^がえて顔^{かお}を
洗^{あら}い、こ^はんを^た食^くべ
歯^はを^みが^き、
う^んちを^しる^{には}何^{なん}時^じに^お起^きき^らば
い^いか考^{かん}え^てみ^まし^よう



朝^{ちやう}食^{じき}の時^じ刻^{こく} 時 分

ゆ^っく^りよく^かん^で
朝^{あさ}こ^はんを
食^たべ^るに^は
い^っつ食^はべ^はじ^める^と
い^いで^しよ^う?



家^{いえ}を^で出^でる時^じ刻^{こく} 時 分

走^はし^らずゆ^っく^り
歩^{ある}いて学^が校^{こう}に^まに
あ^うた^めに^は
い^っつ家^{いえ}を^で出^でれ^ば
い^いで^すか?



テ^てレ^れビ^びを^み見^み終^{しま}る時^じ刻^{こく} 時 分

寝^ねる1時^じ間^{かん}前^{まえ}に^は
テ^てレ^れビ^びを^み見^みた^り
パ^ぱソ^そコ^こン^んを^{つか}
使^{つか}っ^{たり}す^る
の^はや^めま^しよ^う。



寝^ねる時^じ刻^{こく} 時 分

小^{しょう}学^{がく}生^{せい}は8~10時^じ間^{かん}は^ね寝^ね
必^{ひつ}要^{よう}が^あり^ます。
起^おき^る時^じ刻^{こく}か^ら
考^{かん}え^て
み^まし^よう。

