



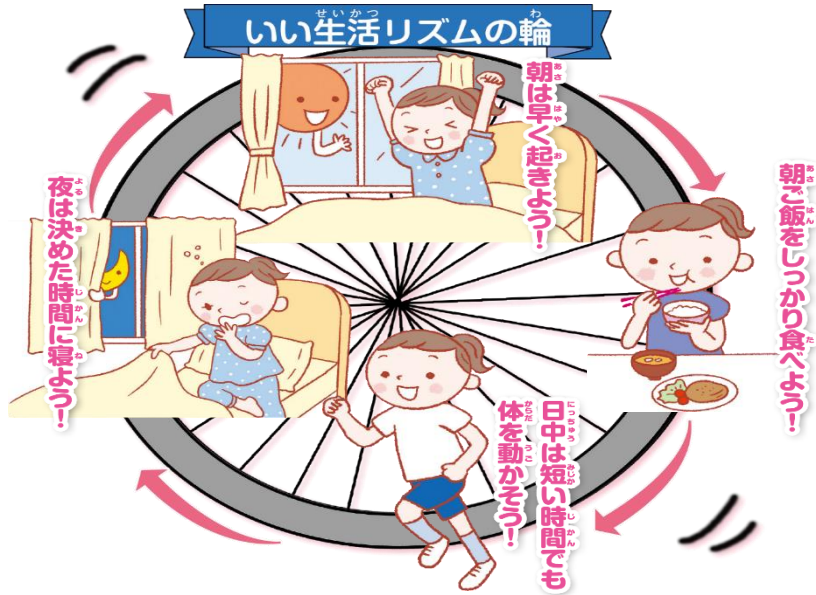
# ほけんだより



鮫川村立鮫川小学校 第6号  
 令和6年9月12日(木)発行  
 (発行責任者) 吉田 智  
 (文責) 松川 理咲

\*おうちの人と一緒に読みましょう

## ととの生活リズムを整えよう!



長い夏休みが終わり、2学期がスタートして3週間が終わりました。久しぶりの学校生活になれるのに、大変だった人もいます。

休みの間にずれた生活リズムを学校モードに戻すには、「早ね」「早起き」「朝ごはん」が大切です。毎日元気に学校生活を送るために、生活リズムを整えましょう!

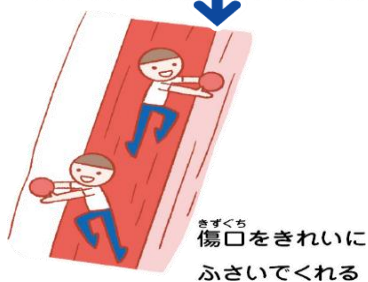
## しぜんち りよく 自然治ゆ力ってなんだろう?

自然治ゆ力とは、私たちが元々もっている力で、「けが」をしたり「病気」になったりしたときに「治そう」「よくなろう」とする力のことです。

どうしたら自然治ゆ力がうまくはたらくのかな?



きずくち みずで 傷口を水で しっかり洗う



えいよう 栄養バランスのよい 食事をする



よく寝る

(とくにかぜのときは ずいぶん 水分をとってゆっくり休む)

