

ほけんだより



令和5年度夏休み号
知立市立知立小学校

みなさんが楽しみにしていた夏休みがやってきました。
長い夏休みは、生活を見つめなおすよい機会でもあります。健康に気をつけて過ごし、9月には元気な顔を見せてくださいね。



なつ けんこう す 夏を健康に過ごそう

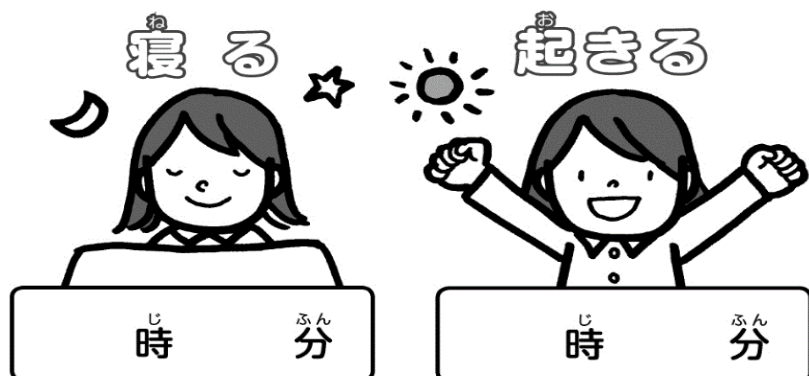
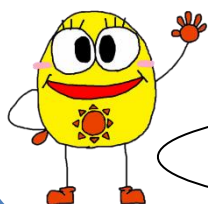


きそく正しい生活をする、体の中の時計が正常に働きます。そうすると、みんなの体や心はいつも元気でいられますよ。下のようなことに注意して生活しましょう！

- ☐ 早寝早起きをする。(夜更かしをしない)
- ☐ 1日3度、食事をきちんととる。(朝ごはんをぬかない)
- ☐ おやつは決まった時間に食べる。(だらだら食べない)
- ☐ 毎朝、トイレに行く。
- ☐ 外で遊んだり、運動をしたりする。



リズムをくずさないように、時間を決めて生活しましょう！



はやおき メディア はやねで へらして すっきりん♪ ぐっすりん♪

