

# ほけんだより



令和4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

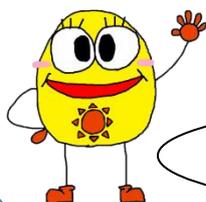


きそく正しい生活をする、体の中の時計が正常に働きます。そうすると、みんなの体や心はいつも元気でいられますよ。下のようなことに注意して生活しましょう！

- 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。
- (テレビゲームは、時間をきめましょう。)



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 はやねで すっきりん♪  
メディア へらして ぐっすりん♪

