

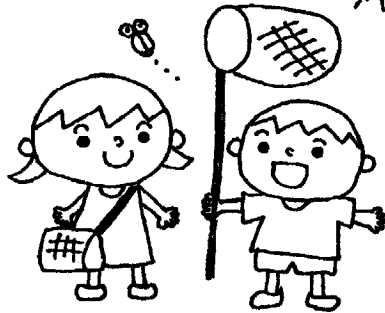


ほけんだお！

夏休み



夏☆本番！



いよいよ待ちに待った夏休みが始まります！

みなさん、体調は万全ですか？

どんなに楽しい計画が立っていても、体の調子が悪くては

おもいきり楽しむことができなくなってしまいます。

体調管理をしっかりして、楽しい思い出いっぱいの夏休みにしてくださいね。

長い休みになりますが、生活のリズムはくずさないように心がけて過ごしましょう！

元気のめあてを考えよう!!

長いようでいて、毎年気がつく「あと3日…」という感じで、あっという間に終わってしまうのが夏休みです。

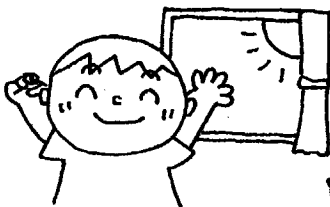
充実した夏休みにするためにも、“元気のめあて”を考えてみませんか？「けがをしない」「はやね、はやおきをする」などなんでもいいです！！

元気いっぱい過ごせるめあてを考えてみてね。

ぼく・わたしの
けんきのめあて



★ はやね・はやおき をしよう！



学校がある日と
同じ時間で生活
しましょう。

★ 1日3食、きちんと食べよう！

好きなものばかり食べると
夏バテします。
バランスよく食べましょう。



夏休みの健康生活



おやつを食べすぎには
注意しましょう。
食べた後のみがきも忘れずに！

★ 食べたう 歯をみがこう！

ラジオ体操や水泳…
あつい日は無理をしない
ていどに運動しましょう。



★ 適度な運動をしよう！