

なが やす
げん き
長い休みは、
元気になるチャンスです!



ちりょう じゅしん す
治療・受診を済ませよう!

けんこうしんだん み びょうき いじょう じかん
健康診断で見つかった病気や異常は、時間がと
りやすい休みのうちに検査・受診して治療しま
しょう。治療が済んだら学校へのお知らせもお
ねが
願います。



しょくせいかつ
食生活をチェックしよう!

いちにち げん ちようしょく
一日のエネルギー源「朝食」はもちろん、
ねっちゅうしょうよぼう さんしょく えいよう
熱中症予防に三食しっかり、栄養バランス
よく食べましょう。甘いお菓子や冷たいおやつ
ひか
は控えめに。



すこ
少しずつでも…早く寝よう!

むずか きょう きのう すこ
いきなりは難しくても、今日は昨日より少し
はや あした はや
早く、明日はさらに早く…。
すこ はやね つづ まいにち はやお
少しずつでも早寝を続けて、毎日の早起きにつ
なげたいですね。

に がつき げんき あ たの
二学期に、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。