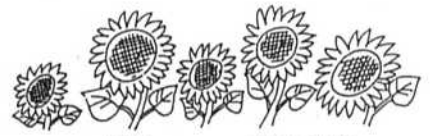


# 夏休みほけんだより



まちにまった夏休み！ 病気やけがに気をつけて、楽しい夏休みをすごしましょう。

2011年 行健第二小

せい かつ たい せつ

## 生活のリズムを大切に

生活のリズムがみだれると、からだのリズムもみだれます。  
夏休み中に生活のリズムをくるわせないために、自分の生活のめやすを決めておきましょう。

たのしい夏休みが  
はじまりますように...

時間をいれてみよう！

**おきる**

●生活のみだれは、朝ねぼうから。学校のある時と同じ時間におきよう。

**あさごはん**

●きちんとたべる。

**べんきょう**

●午前中のすずしいうちに勉強しましょう。

うんこの時間もだいたいきめておこう。

**ひるごはん**

●すききらいしないで、何でもたべる。

**ひるね**

●暑くてよくねむれなかった時は、ひるねをする。

●むし歯や目・耳などの病気のある人は、夏休み中に治すようにしましょう。

**ゆうごはん**

●バランスよくたべる。

**おふろ**

●お風呂にはいって体をせいけつにしよう。

**ねる**

●ねびえに注意！夜ふかしは、夏ばてのもと

## 夏を元気にのりきろう！

●外に出る時は、ぼうしをわすれずに。

●冷たいものをたべすぎない。

●クーラーやせんふうきをつけたままねない。

●キケンな場所であそばない。