

# たくさんあれ

No.6  
平成28.7.20  
向山小学校

夏休み号

## 早寝

休みだからといって  
夜ふかいは×。  
決まった時刻に  
布団に入ろう。

## 早起き

夏休み中でも学校に行く時と  
同じくらいの時刻に起きよう。  
光をあびて体を  
活動モードに!

## 朝ごはん

一日の元気の源です。

お昼ごはんといっしょに  
なんてことのない  
ように、しっかり  
食べよう。

## 勉強

集中力の必要な学習は、  
午前中のうちにすませよう。  
きっと、スラスラと  
はかどるよ。

## 昼ごはん

毎日、決まった時刻に  
食べよう。

## 生活リズム の家

## テレビやゲームの時間にも気を付けよう

時計を見ながら計画的に。テレビとゲームを合わせて  
2時間以内が理想です。おうちの人とルールを決めよう。

## お風呂

汗をかく時期です。  
入浴は体温が下がると眠く  
なるので、寝る前の入浴は  
"ぬるめ"で。

## 夕ごはん

寝る2時間前には  
すませるのが理想的。  
食べたなら、しっかり  
歯みがきしよう。

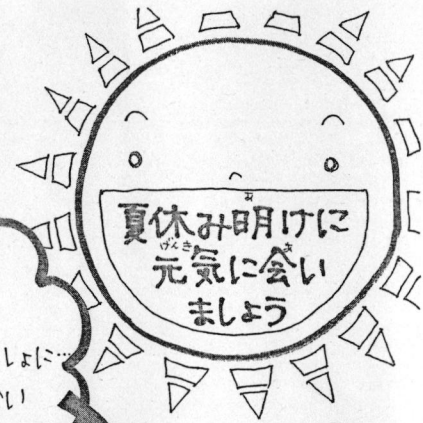
## 外であそぶ

熱中症予防も  
忘れずに! 帽子を  
かぶり、こまめに  
水分をとろう。

きそく正しい  
生活リズムが  
元気を作ります

生活リズムが整ってこそ、  
夏バテにもならないよ!

学校がある  
時と同じペースで  
すごそう!!



夏休み明けに  
元気に会い  
ましょう