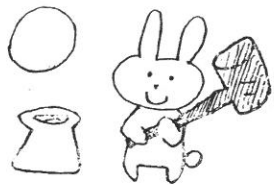


きゅうしゅくだより



ほづみ小
平成29(2017)年
9月号

ながい ながやす お
長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。

これから 運動会に向けて練習もはじまります。

まだまだ暑さも続きます。体調を崩さないために、「早ね・早おき、

「朝ごはん」の生活リズムを取りもどし、元気にすごしましょう!!

夏バテチェック!!

夏休み中の生活リズムが
ぬけていない、こんな人は
いませんか?

あ
当てはまる
ところの□に
チェックして
みましょう。



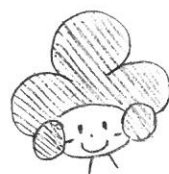
あさ 朝目、なかなか おきられない ☐	あさ 朝ごはんを食べ ないことがおい いらぬ ☐	あたま 豆頭がぼんやりして やる気がでない ☐
おやつを食べすぎて ごはんが食べられ ない ☐	なに 何をするのも めんどうくさい ☐	よる 夜はついおそく までおきている ☐
つかれやすい ☐		

1つでもチェックがついた人は、夏バテがもしれません。

栄養と休養をしっかりと、生活のリズムをととのえましょう。

せい かつ
生活リズムをととのえるためには...

せい かつ
生活リズムをととのえるためには、あさ
朝ごはんを食べることが
たいせつ
とても大切です。

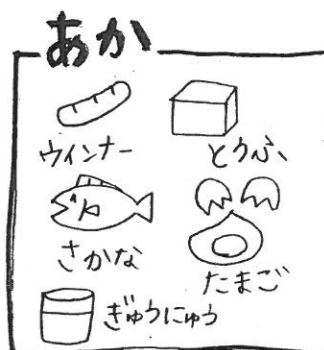


えいよう さんしよく
えいよう三色をそろえて
あさ
バランスのよい朝ごはんを食べよう!!



のう
月曜にエネルギーが
おくれ、めんきょう
免カ弱にも
しゅうちゅう
集中できる。

あたま
頭が
めざめる!!



たいおん あ
体温が上がり
げんき うご
元気に動ける。

からだ
体が
めざめる!!



おなかが
すっきりする。

おなかが
めざめる!!



おしらせ

10月4日(水)の運動会予備日は、西月善しやすく食べやすい南大立に
変更します。(おにぎり2こ、牛乳、揚げ鶏の西月善風)