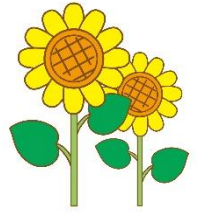


# ほけんだより



明日からいよいよ夏休み。やりたいこと、行きたいところなど、みなさんいろいろな計画を立てていらっしゃると思います。ぜひ8月28日の始業式には、笑顔の子どもたちに会えますように、夏休み中も健康管理に留意され、元気に楽しく過ごされることを願っています。

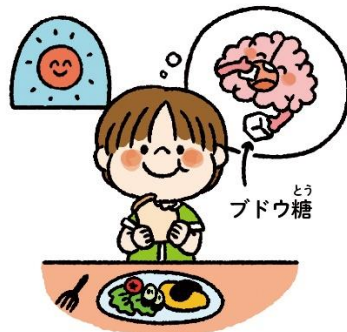
## ゴロゴロ、だらだらは



なつ  
夏バテのもと！



## あさ 朝ごはんはからだと脳に大切！



あさ  
朝はみなさんも脳もお腹がぺこぺこ。  
のう  
脳のエネルギーのもと  
のう  
ブドウ糖をほきゆうするためにも  
あさ  
朝ごはんは必ず食べましょう！

## なつやす 夏休み お手伝いしよう！

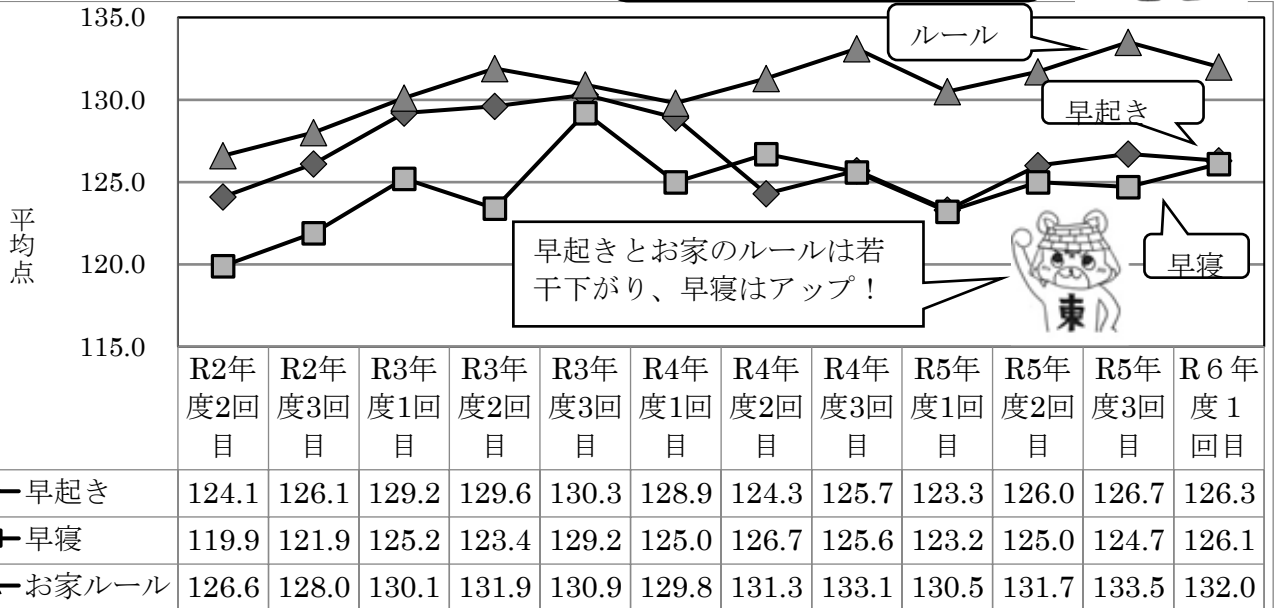
ひごろう かんしや かぞく つか  
日頃の感謝を家族に伝えるチャンスです



# 第1回 げんきアップ週間の結果

1日1項目Oで20点⇒7日間で140点満点

ご協力ありがとうございました。げんきアップ週間のよさを感じたコメントが多く届きました。

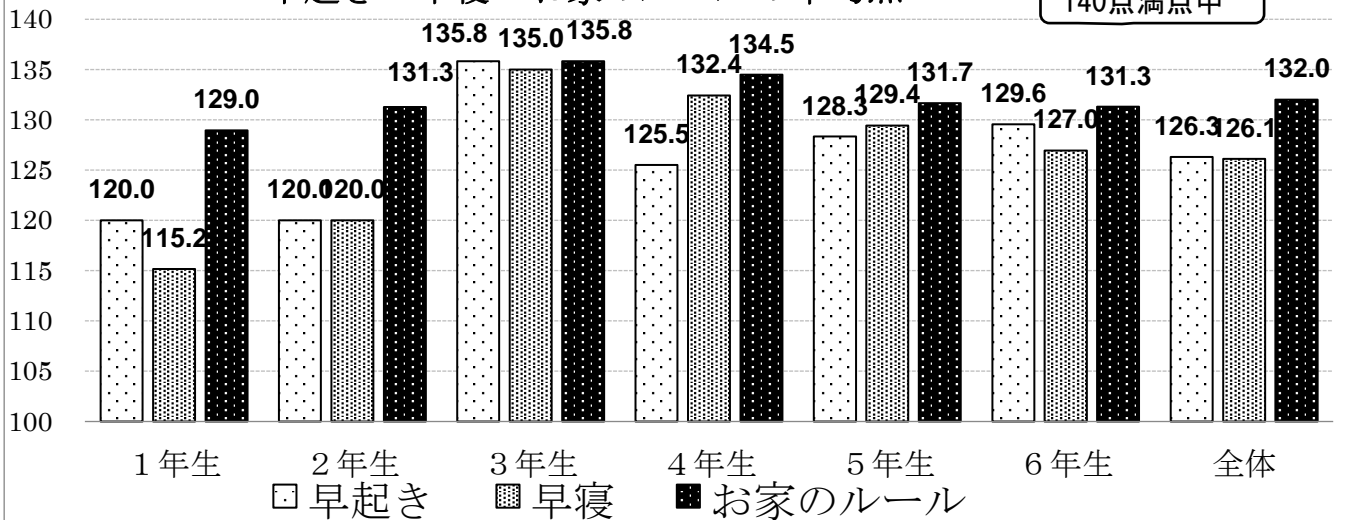


早起きとお家のルールは若干下がり、早寝はアップ!



早起き・早寝・お家のルールの平均点

140点満点中



## 【振り返りやお家の方からのコメント】を紹介します。

お忙しい中、たくさんの励ましのコメントありがとうございました。規則正しい生活をする中で、そのよさを実感し、少しでもよい変化につながればと思います。夏休みも声掛けをお願いいたします。

休日も目覚まし時計をかけて、平日と同じ時間に起きていました。時間を意識して行動できた1週間でした。

メディアの時間が減って勉強の時間が増えました。朝もスッキリ起きられるようになったのでよかったです。これからも続けていきたいです。

テレビをほぼ見ずに過ごすことができました。その分本を読んだり家族とコミュニケーションをとったりして、良い時間の過ごし方ができました。

生活のリズムが早くなった気がします。楽しかったです。

朝ごはんがとてもおいしく感じるようになってよかったです。

