

元気な子ども！

いよいよ楽しい夏休みが近づいてきました。およそ4週間の休みですが、お子様一人ひとりが健康のことを意識して過ごせるように、保護者の方の声かけや健康管理をよろしく願いいたします。日中、保護者の方がないご家庭では、どんな風にして生活するか、お子様とよく話し合っ

て決めてください。

夏休み中の生活



*学校に行く日と同じ時間に起きます。

*顔を洗い
目を覚まします。

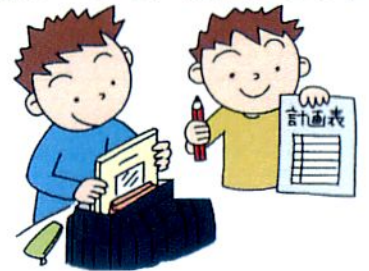
いただきます! ごちそうさま!
*朝ごはんは、必ず食べます。
*一日3食、きちんと食べます。

*お手伝いをします。

*食後に歯を磨きます。

*ウンチをします。

*涼しいうちに勉強します。



*危険な場所で遊びません。

*体を動かして、遊びます。

*水分補給をしっかりと!

*体を清潔にします。



*ゲームやテレビ、おやつなどは、決められた時間に!

*夜更かしはしません。

どうぞ、ご家族みんなで健康な生活を送ってくださり、夏休み明けに元気にお会いしましょう。

意識して毎日続けること

がとても大切です。

