ほけんだより７月

張碓小学校
NO．１０
２０２３．７．２５

明日から夏休みですね。自由な時間が増える夏休みは、普段できないことに挑戦するチャンスです！夏休みの間に心も体も元気いっぱいになるように、充電してくださいね。

夏休み明けには笑顔で会いましょう！

夏休み中も健康で安全な生活を！

毎日朝ごはん

運動をしよう

冷やしすぎ注意

しっかり睡眠

出かけるときは

を伝えよう

スマホ、パソコンゲームは使う時間を決めよう

夏休みの間も規則正しい生活を心がけましょう！