

夏休み明けだよ！ 7月

張碓小学校
NO. 7
2024. 7. 19



23日(火)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！

まいにちあさ
毎日朝ごはん



うんどう
運動をしよう



ひ ちゅうい
冷やしすぎ注意



すいみん
しっかり睡眠



で
出かけるときは



スマホ、パソコン、クロムブック、ゲームは使う時間を決めて使いましょう！



夏休みの間も規則正しい生活を心がけましょう！

ねっ ちゅう しょう 熱中症に き 気を付けよう



すいみん
睡眠をしっかりとり



えいよう しょうじ
栄養バランスのいい食事をする



かる うんどう
軽い運動をする



こまめに すいぶんほきゅう
こまめに水分補給



えんぶん
塩分をとる



ぼうし
帽子をかぶる



あか いろ
明るい色のゆったりとした服を着る



ほれいざい ひ
保冷剤などで冷やす



き かげ
木の陰などで時々休む



げん き なつやす す
元気に夏休みを過ごしましょう！