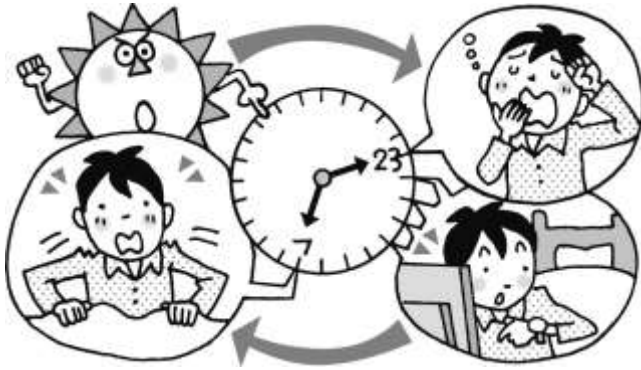


2014. 6. 27.



つゆは、^{あめ}雨の日がつついたり、^はきゆうに晴れて暑くなったりと、^{あつ}すごしくく、^{たいちよう}体調をくずしやすい季節です。

とくに^{きおん}気温が25℃以上になると^{たいちよう}体調によっては、^{ねちゆうしょう}熱中症をおこしやすくなります。

この^{げんき}季節を元気にのりきる

ために、自分の「^{はや}早ね・^{はやおき}早起き・^{あさ}朝ごはん」の^{せいかつ}生活リズムをもういちどチェックしてみてください。

なん時に「おきる?」「ねる?」

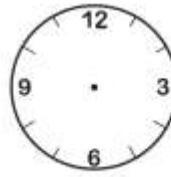
おきるのは?

時 分ごろ



ねるのは?

時 分ごろ



じぶんがなん時に「おきる」「ねる」をしているか、わかりますか？
毎日おなじ時刻にこの2つができていると、生活リズムがととのってきます。じぶんの時刻をとけいにかいてみましょう！
(わからないときは、おうちの人にきいてみよう！)



パソコンやゲーム^{けいだい}・^{ひかり}携帯などの光は
ねむれなくなるので、
ねる^{まえ}前はやめよう！



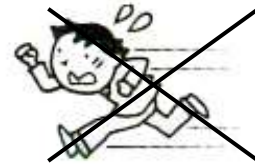
ろうかは、「あるいて」ね！！



6月の児童朝会で健康委員さんがお話しした「ろうかがあるこう」。
きちんと、まもっていますか？

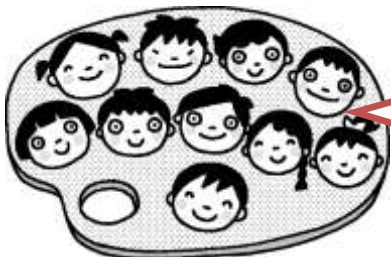
朝会で校長先生からもお話をあったように…

○学校の外（どうろ）でも、中（ろうかや教室）でも、いきなりとびださないこと。



○ふせげるケガやじこがあること。ルールをまもってすごすこと。

を、いつもわすれないようにすごしてください！



あなたは、なにがいちばん「大切」ですか？

あなたの大切なものはなんですか？

「いのち」「じぶん」「友達」「かぞく」「ゆめ」「お金」など…人によってちがうとおもいます。じぶんにとっての大切がなにか書けたら、ぜひみんなの大切のはなしもきいてみてね。

じゅんばん 順番	たいせつ 大切なもの	どうしてそうおもったか？
1ばん		
2ばん		
3ばん		