



2014. 7. 11.



もうすぐ、みなさんがたのしみになっている夏休みです。学校ですごしていた時間が自由になるので、ゆったりすごしたいなあとおもう人もいられるかもしれません。

でも、ただダラダラとすごしていると、大きなケガをしたり、病気になってしまうことがあります。

あつさにまけずに元気にすごすためには、いままでどおりの「早ね・早起き・朝ごはん」の生活リズムをつづけていくことが大切です。

リズムをつくるのはあなたです。どのくらいできるかな？！

なつ やす げん き もく ひょう
夏休み★元気の目標

まい にち
毎日

あさ じ ぶんままでに
朝 時 分までに

ふとんから出る。

よる じ ぶんままでに
夜 時 分までに

ふとんに入って電気を消す。

じぶんのもくひょうの時刻をいれてみよう！

○ねる時刻

○おきる時刻

土日、おなじ時刻でちょうせんしてね！



この夏、チャレンジすることは？！

からだやこころのけんこうのために、やってみようとおもうことを1つきめて書こう！



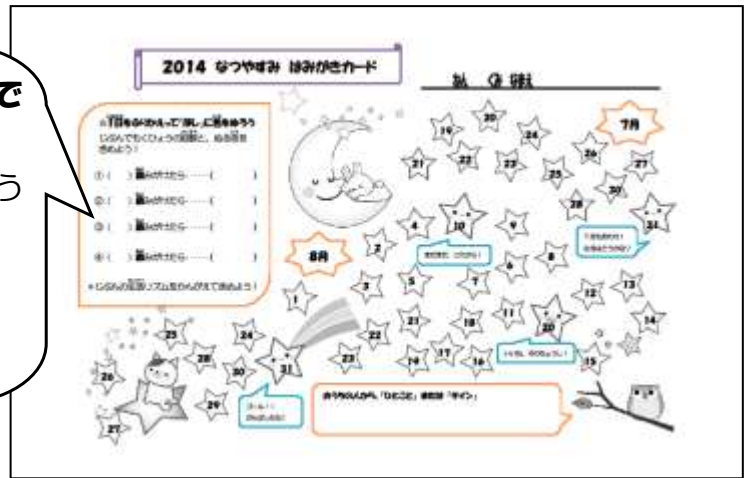
なつやす は にかい
夏休みの歯みがき、1日なん回にちょうせんする？

ことしは、みがく回数^{かいまう}をじぶんで
きめます。

なん回^{かい}ならば、毎日^{まいにち}つづけられそう
かな？

じぶんは…

1日^{いち}()回^{かい}にちょうせん！



た あと ね まえ
食べた後 寝る前



歯みがき忘れずに

けんしんの結果^{けっか}、「イー」のくちをしたときにみえ
ないところに、歯のよごれのある人^{ひと}が多^{おほ}かったよう
です。

お休みのあいだもしっかりていねいな歯みがき
をつづけてもらえるよう、はみがきカード^{はみがきカード}を作りま
した。自分の生活^{せいふん}リズムにあわせて、ちょうせんし
てみてください。

じぶんの「いのち」をまもって、安全^{あんぜん}でたのしい夏^{なつ}を！



これからのじきは、いろいろなところ^いに行ったり、いろ
いろな人^{ひと}にあたりすることが多^{おほ}くなります。

でかけるときは…

- ひと^{ひと}いでは、でかけない
(とくに川^{かわ}や水^{みず}のあるところ)
- どこ^いに行くのかおうちの人^{ひと}につたえる
- 交通^{こうつう}ルールをまもる
(ヘルメット、ぼうはん^{ぼうはん}ズラー^{ズラー}をもって行く)

…など、やくそくやルールをまもって、でかけよう！



「いつ」「どこに」「だれと」「なにをい」「なんじに行く・かえる」をしっかりとつたえよう！
(おうちの人^{ひと}がいなときは、メモやでんわでいいからつたえておこう！)