

2013.7.17.



もうすぐ夏休み。いろいろと楽しみしていることがあるとおもいます。でも、お休みだからといって、時間を気にせずにダラダラとすごしていると、ケガをしたり、おもわぬ病気になってしまうことがあります。

夏休みを元気にすごすためには「早ね・早起き・朝ごはん」のメリハリのある生活リズムが大切です。

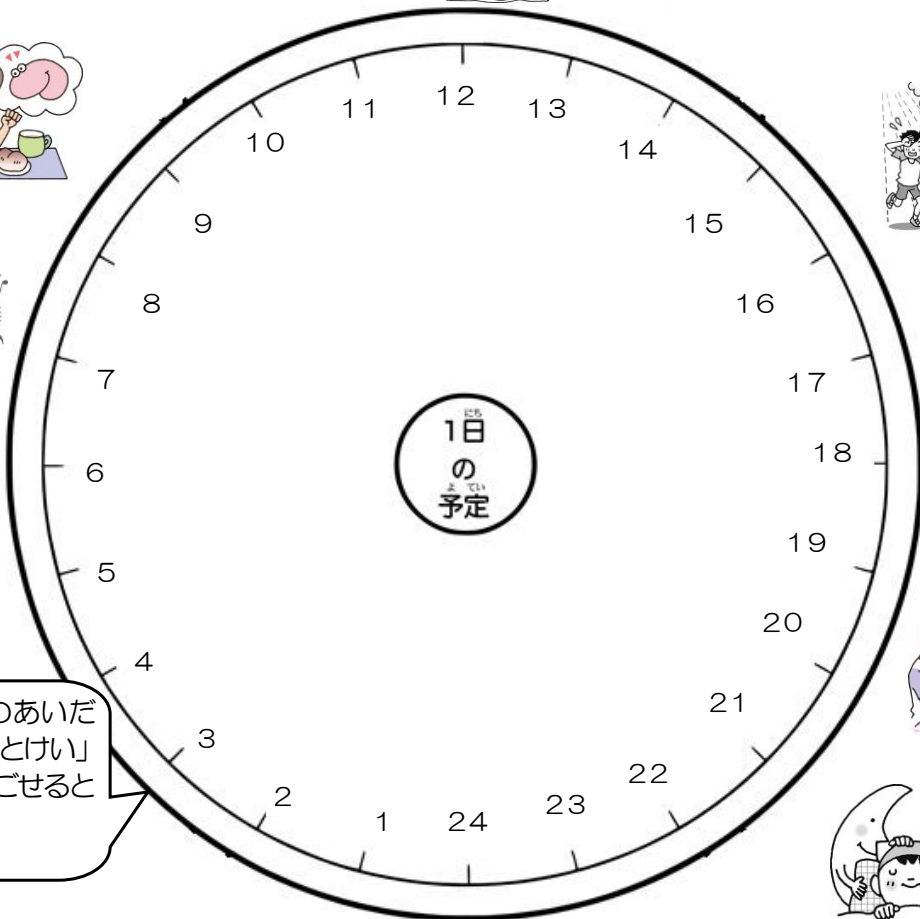
ときどき時計を見ながら、すごしてみてください。

じぶんだけの「生活リズムどけい」をつくってみよう!

じぶんの時刻をいれてみよう!



ねる時刻・おきる時刻
きめられるかな?!

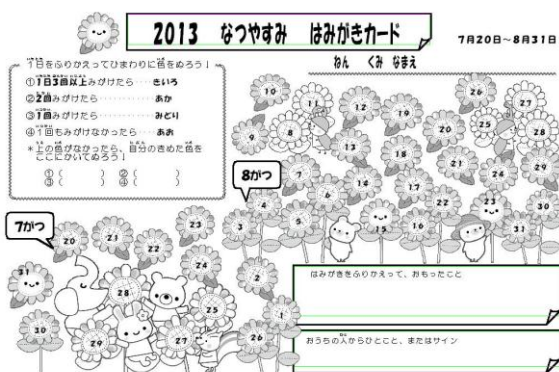
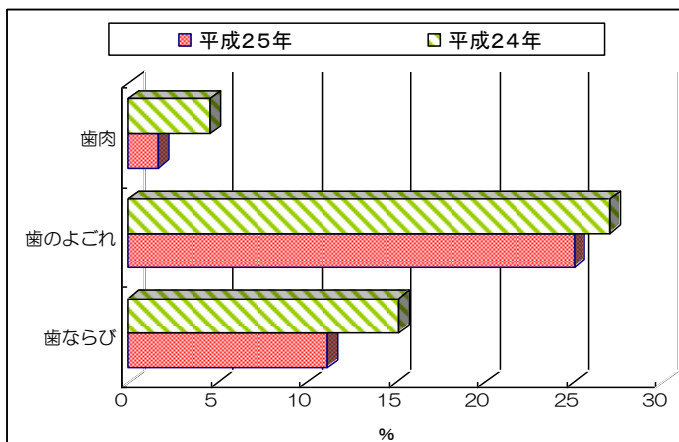


なつやすみのあいだも、じぶんで「とけい」をみながら、すごせるといいですね!

なつやすみも、しっかり歯みがき！！

少しずつみんなが歯みがきをがんばってくれるようになったので、ことしの歯のけんしんでは、きょねんよりも歯のよごれのある人が少なくなってきました。

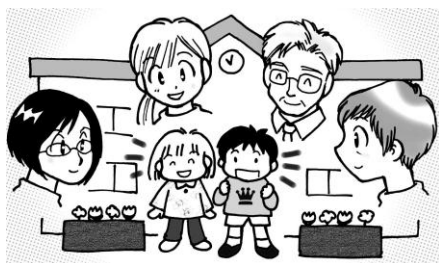
せっかくできている歯みがきをなつやすみのあいだもつづけてもらえるよう、ことしもはみがきカードを作りました。自分の生活リズムにあわせてしっかりみがいてみてください。



ことしの歯みがきのもくひょうは、なにかな？

今月のコミュニケーションカードアップのポイント

なつやすみは、いろいろな人にあうことが多くなります。
学校ではないところでも、しっかりあいさつをしてみましょう！
どんな人とあいさつできそうかな？



- * おじいちゃん、おばあちゃん
- * いえのちかくの人
- * ならいごとの先生
- ほかにもいるかな？
- *
- *
- *

