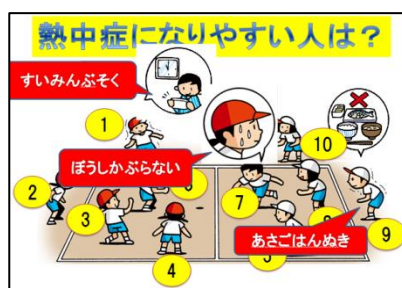


平成29年9月

1 年生

身体計測の際に、“元気に2学期をスタートし、運動会でがんばるために”養護教諭と栄養教諭が“熱中症の予防”と“早寝・早起き・朝ごはん”のお話をしました。



なんじまで

① 8じ

② 9じ

③ ~~1~~ 0じ

熱中症にならないために、睡眠や水分補給に気をつけましょう。運動会の練習中は、体がとても疲れます。水分や睡眠を十分とり、体調をととのえておきましょう！



パンやごはん（主食）に、納豆・ウイナー・ゆで卵（おかず）やミトト（野菜）、牛乳・ヨーグルト（乳製品）バナナ（果物）などをいつもの朝ごはんプラスして、朝ごはんをレベルアップできるとよいですね！



11日(月)～15日(金)の3日間

“早ね・早おき・朝ごはんプロジェクト”の取り組みをします。

“早く寝る・朝ごはん・給食”

生活リズムに気をつけて、全力をだしきれるようがんばりましょ

う！（学校で記入します）

めざせ！金メダル！！

～おうちの方へお願い～

運動会の練習が始まっています。体調を整え、運動会で全力を
だしきることができるよう、お家の方の声かけ・ご協力をお願い
いたします！！

[illegible]