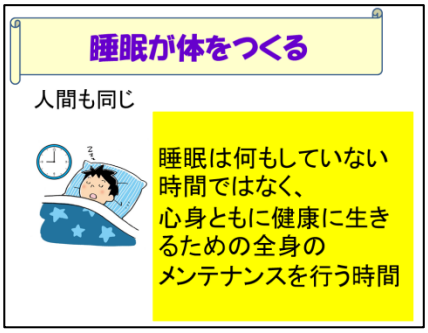
ほけん＆きゅうしょくだより

平成２９年９月
５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。



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！

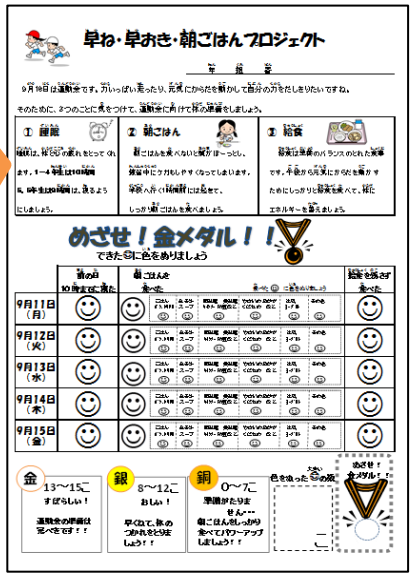
パンやごはん（主食）に、納豆・ｳｲｿﾝｰ・ゆで卵（おかず）やﾐﾆﾄﾏﾄ（野菜）、牛乳・ﾖｰｸﾞﾙﾄ（乳製品）ﾊﾞﾅﾅ（果物）などをいつもの朝ごはんにプラスして、朝ごはんをレベルアップできるとよいですね！

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！！