



せいかつ

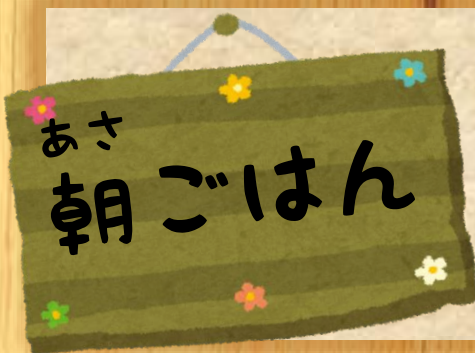
生活リズムをととのえよう！



ぐっすり寝よう！

ね寝る時刻、お起きる時刻を決めて

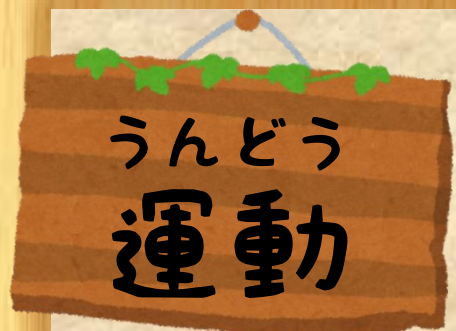
じゅうぶん十分なすいみん時間ととりましょう。



しっかり食べよう！

あさ朝ごはんは、いち1日のエネルギーのみなもと源。

バランスの良い食事をとりましょう。



げんき 元気にあそぼう！

できるかぎりそと外でからだ体を動かして

つよ強いからだ体をつくつく作りましょう。



保護者の皆様へ

元気に学校生活を送るためには、規則正しい生活リズムをとり戻し、学習への意欲や体力を高めることが大切です。3つのことを心がけ、健康な心と体で毎日を過ごせるよう、ご家庭でのご協力をお願いいたします。

尼崎市教育委員会