

はやね・はやおき・あさごはん

べんきょう うんどう
勉強や運動をがんばるためには、「はやね・はやおき・あさごはん」がとて
たいせつ しんがっきげんき す せいかつり す む ととの
も大切です。新学期元気に過ごすためにも生活リズムを整えましょう。



つかれをとるためにはやくねるようになりましょう。

おきたらたいようの光をあびてからだをおこしてあげましょう！

べんきょうやうんどうをがんばるためにあさごはんをしっかりとべましょう。

～おねがい～

なが やす がっこう にゅうがく しんきゅう かんきょう か
長い休みがおわり、学校がはじまりました。入学・進級し、環境が変わったことにより、疲れやすくなったりすることがあるかもしれません。ご家庭でも様子を見て頂き、もし気になることがあれば担任や小嶋までご連絡ください。びょうきなど やす ばあい しょうじょう びょういんじゅしん よてい
病気等でお休みをさせる場合には、「症状」「いつから」「病院受診の予定・有無」について学校までご連絡をお願いします。

朝の元気チェック表

気になることがあったら、おうちの人に伝えてください。無理をせず休むことも大切です。



<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				
					
夜はよく眠れましたか？	朝ごはんは食べましたか？	顔色は悪くないですか？	痛いところはないですか？	せき・鼻水は出ていませんか？	悩みや心配なことはありませんか？