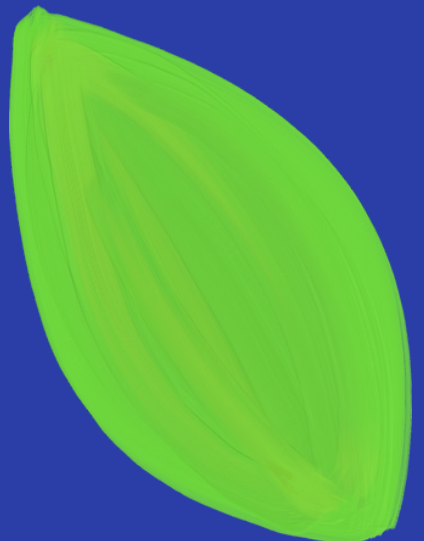




なつやすみのすごしかた



たいない どけい
体内時計 について



1ねんかんで 1ばんなが〜い おやすみ
なつやすみ

40にちもあるよ!



がっこうがないから あさからねほうだい!?

けんこうにすごすためにひつような

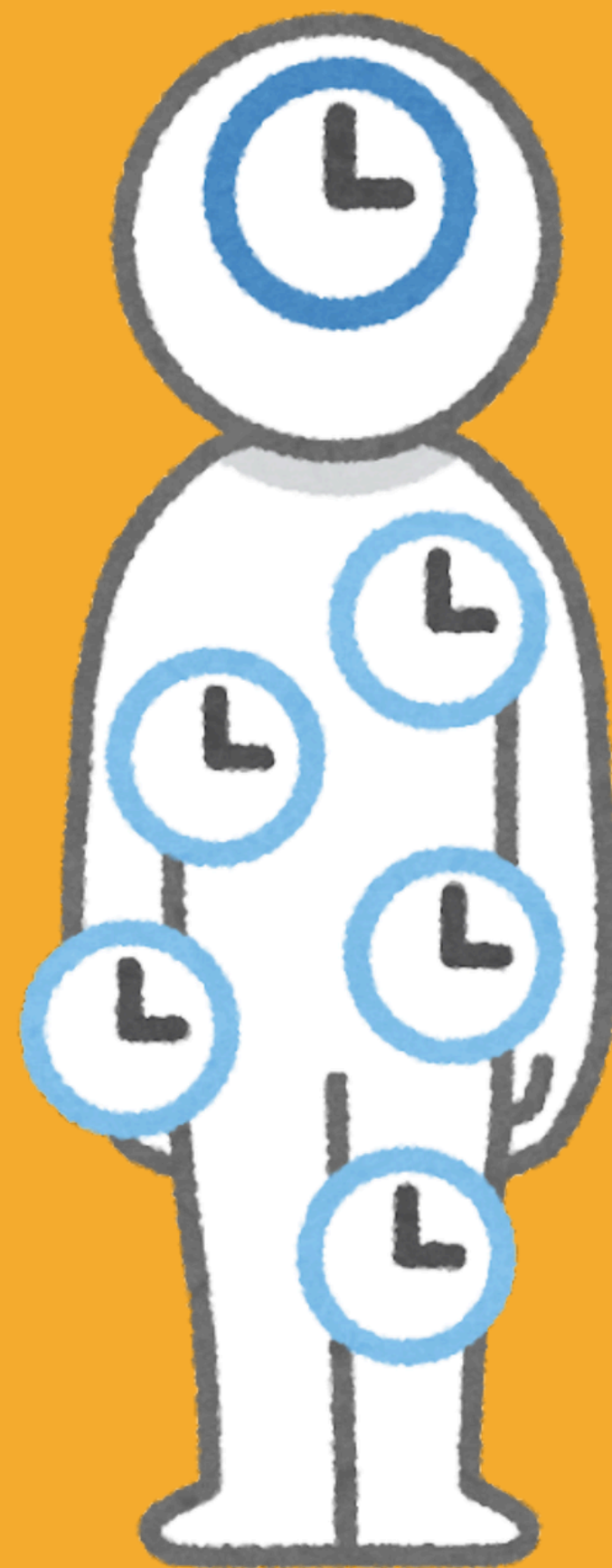
たいない どけい
体内時計のおはなし

たいないどけい 体内時計とは・・・

おなじくらいのじかんにおきて
おなじくらいのじかんにねる



ただしくうごく

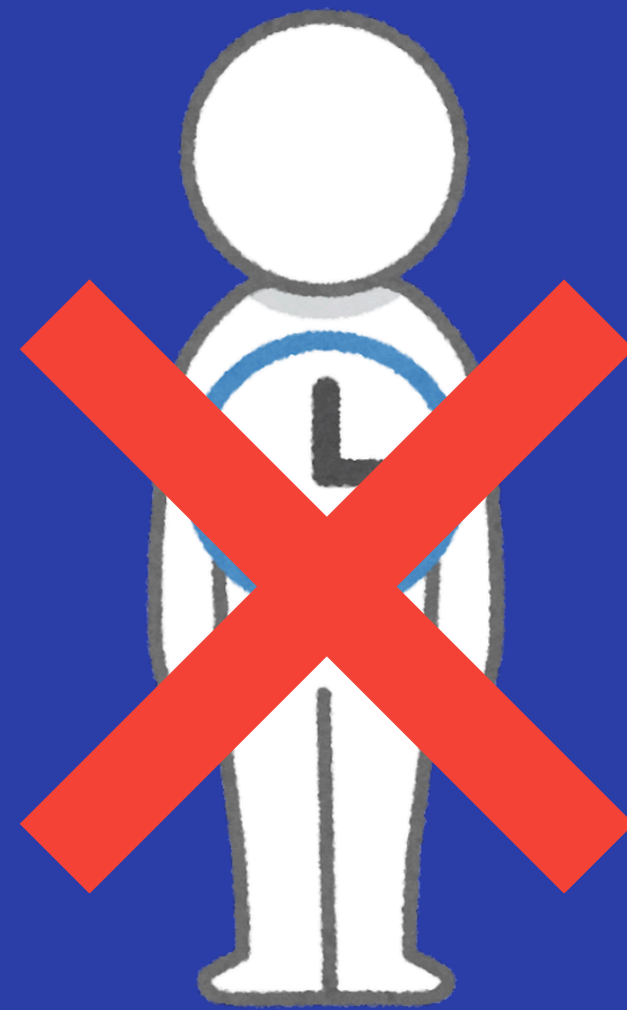
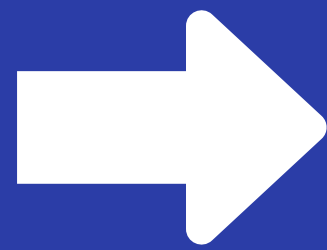




よふかし



ねぼう



こころがモヤモヤ

ねぶそく
せいかつリズムのみだれ
が げんいんかも。



いらいら



かなしい



1

あさおきたら
たいようの
ひかりをあびる

げんきスイッチON!

2

あさごはんを
しっかりたべる

のうとからだにエネルギーを！





3

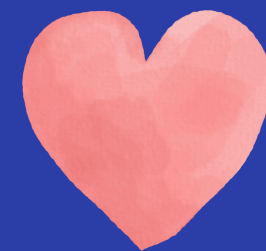
ゲーム

スマホ テレビの
じかんをきめる

ねるまえはブルーライトをあびないで！



おきたら

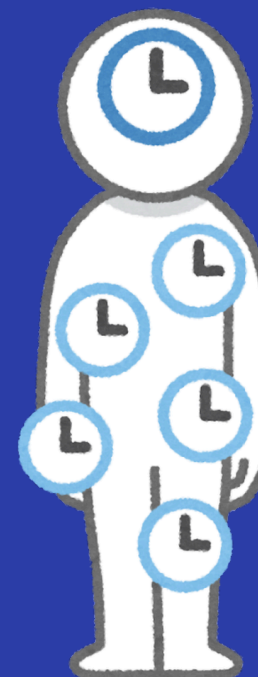
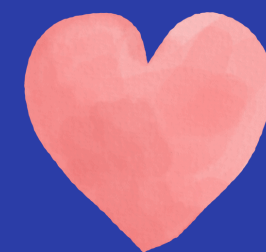


ゲームなど

ひかり
を
あびる

あさごはん
を
たべる

じかん
を
まもる





げんきがでないな
こころがくるしいな

おうちのひとや
まわりのおとなに
そうだんしてください





たのしいなつやすみを！

おわり