

冬休み中はゆっくり休めましたか？

いよいよ3学期が始まります。

生活のリズムのスイッチを

「おやすみ」→「がっこう」へ切り替えましょう。

① 早く寝る

早く寝れば、早く起きることができます。「寝る子は育つ」



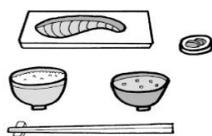
休養(睡眠)も大切です

② よく食べる

朝から「だるい」とか「イライラする」という人に多い

「朝食ぬき」。おにぎり，パン，バナナ，牛乳など。

しっかり食べて元気な体をつくりたいですね。



③ よく動く

昼のうちからだを動かしましょう。

体育，外遊び，お手伝い・・・動いた分，からだ

休みを必要としますから，夜には自然にねむくなります。



それでは、松二小のみなさんに会える3学期を楽しみにしています。