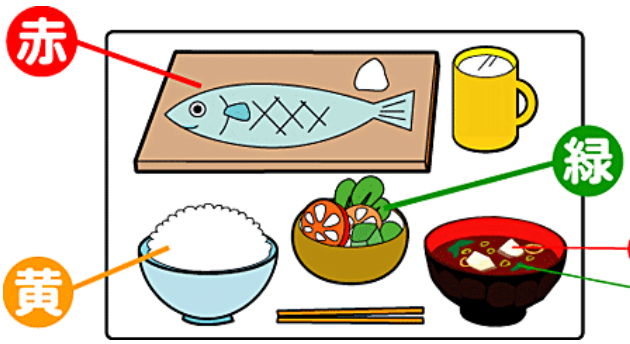
９月になりました。雨が降って少し涼しくなったと思ったら、暑さがぶり返してまた暑くなり・・この時期は、天気が変わりやすく、体調をくずしやすくなります。太田小でも体調を崩してお休みしたり早退したりする人がでています。食事や睡眠など、毎日の生活を見直して、しっかり健康管理をしましょう。ゲームや動画の視聴で睡眠時間が短くならないように気をつけましょう。

毎日を元気に過ごす３つのポイント

朝食は黄赤緑をしっかりとろう！



食欲がなくても何か食べよう！野菜ジュースや野菜スープ、おにぎりなどがおすすめ！

外で遊べる休み時間は、元気に体を動かそう！気分もすっきり、夜もぐっすりねむれるよ！

睡眠でこころとからだのメンテナンス

- 疲れがとれる
- 勉強にしっかり取り組める
- 朝食がおいしく食べられる
- 病気になりにくい

- やる気が出ない
- 集中力が下がる
- イライラする
- 肌が荒れる