

令和6年9月2日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木 恵子
養護教諭 岩田 千絵



9月保健目標 『早寝早起きをしましょう。』

夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんは夏休みを元気に
過ごし、楽しい思い出を作ることができましたか？ぜひ、お話を聞かせ
てください。夏休みの生活リズムを学校の生活リズムに切り替えて元
気に過ごしましょう。

長期の休み明けは、疲れが出やすくなります。3食バランス良くしつ
かり食べる、適度に運動をする、お風呂にゆっくり入る、睡眠をたっぷり
とる、などして体調を崩さないように気を付けましょう。早寝・早起きの
規則正しい生活リズムを整えることは、体の成長を促すだけでなく、
心の成長や安定にもつながります。



「早寝・早起き・朝ごはん」はつながっています！



