

# せいかつ 生活リズムチェック



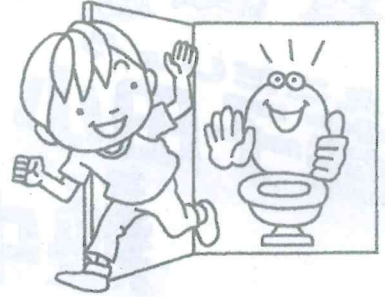
なつやす せいかつ  
夏休みの生活リズムのまま、ほんやりしたあたまとからだでがっこうにきている人はいませんか？  
しぶん せいかつ かん ぜんぶ  
自分の生活をふり返し、全部「はい」になるようにしていきましょう。

あさ きもちよく  
●朝、気持ちよく  
お  
起きられましたか？  
( はい ・ いいえ )



あさ はん  
●朝ご飯をしっかりと  
た  
食べましたか？  
( はい ・ いいえ )

●うんちはすっきり  
で  
出ましたか？  
( はい ・ いいえ )

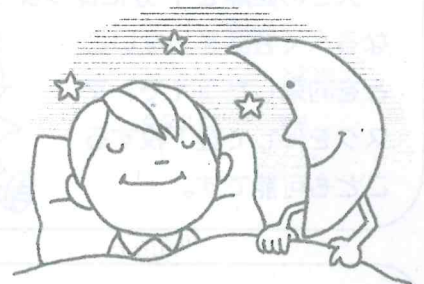


●ゲームやテレビの  
じかん きまも  
時間を決めて守って  
つか  
使っていますか？  
( はい ・ いいえ )



そと からだ うご  
●外で体を動かして  
あそ  
遊んでいますか？  
( はい ・ いいえ )

●夜ふかしをしないで  
はや  
早く寝ていますか？  
( はい ・ いいえ )



## なつ 夏もお風呂タイムをたいせつに！

あせ からだ  
汗や体のよごれを  
しっかりおとします

シャワーより  
お湯につかった方が



つか  
疲れがとれます



ぬるめのお湯に  
ゆっくりつかると  
ね  
寝つきもよく  
なります