

なつやす げんき
夏休みを元気にすごそう

なが やす けんこう かんり き
長いお休みのあいの健康管理に気を付けましょう。



はやあつ はやお
早寝・早起きを
続けよう



しっかり
ごはんを食べよう



からだうご
体をたくさん
動かそう



ひつよう けんざ ちりよう
必要な検査や治療を
済ませよう



がめん み じかん
画面を見る時間を
なるべく減らそう

れんさい
【連載】 ころとからだの 学習
がくしゅう

で 出かけたときにもしも知
らない人に声をかけられた
り、嫌なことをされそうに
なったときのあいことばが
あります。

かぞく やくそく
家族で約束しておくとい
いとおもいます。



ことわ NO(断る) に GO(逃げる) つた TELL(伝える)