



朝ごはん!!



早起き!!



早寝!!

連載『健やかほうふ21計画(第二次)』#16

夏休みを元気に過ごすために

～正しい生活習慣を心がけよう～



ほうふっ子のみんな、
こんにちは。ぶっちー
だよ。

今年の夏も、たくさん遊びに行つて、楽しい思い出を作ろうね。

暑い夏を元気に、楽しく過ごすためには、規則正しい生活習慣が欠かせないよ。「早寝・早起き・朝ごはん」は、みんなの身体を作るうえでとても大切な合言葉なんだ。

『早寝』をすることで、みんなの身体を大きく・強く成長させるんだ。さらに、『早起き』して太陽の光をしっかりと浴びると、1日を気持ちよくスタートすることが出来るよ。

『朝ごはん』をしっかり食べたなら、脳や身体にバランスよくエネルギーが届いて、やる気や集中力がアップ!!

宿題は朝の涼しいうちに終わらせて、外でいっぱい遊ぼうね。

ぶっちーは、いつもみんなが元気に過ごせるよう応援しているよ。

問 健やかほうふ21計画(第二次)
推進委員会事務局

【市保健センター・☎24・2161】