

2021.4.6
No.1
漫画小
(ほけんし)

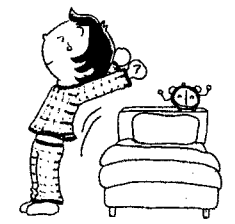
生活リズム ととのえましょう!!

入学・進級おめでとうございます!!
4月、新しい生活のスタートです。新しい教室、新しい教科書、新しいお友達。ドキドキ、ワクワク。今年1年が、みんなにとって、ステキな1年間にたよりますように...

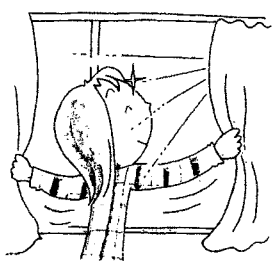


元気いっぱい、えがおいしいです。生活リズムを見直しましょう。

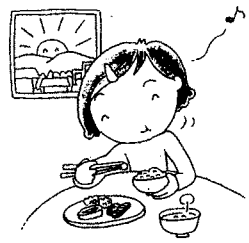
朝の時間を大切に。



体を動かすと、つがれてよる夜にぐっすりねむれますよ。

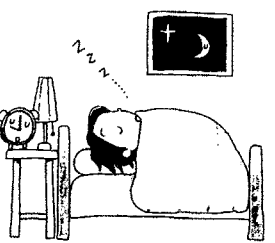


決まった時間に起きる



朝ごはんを食べておなかと月夜のスイッチをON!

ねる前は、ゲームやテレビはひかえめに。



新学期のスタートですよ!!

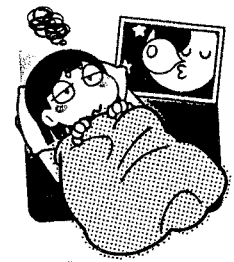
春休み、いもいもリフレッシュできましたか? 生活リズムは、くずれていませんか? 新学期のスタート、いもいもスイッチON↑にして、元気にスタートさせましょう。

いもいもになっちゃいませんか...

いもいもか、あやふやか? スッキリしたい...



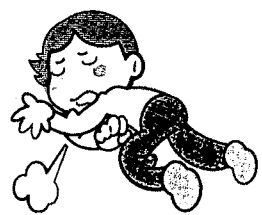
夜、いもいもか、あやふやか? 眠れたい...



よく食よくか? でたい...

ふとんに入っただけで、ねむりたい

かたはるい... うざきたくたい...



からだ、体が、おも、重たく感じる...

どれかひとつでも、あてはまる人は

どうしよう... おばけがいませんか?

「新しいクラスはどうか?」「おともものはいいか?」新学期のどうしよう... 不安やいもいもはたくさんありますね。



どうしようおばけは、分からずいことが多いと、どんどん大きくなります。まわりの人に聞いて、何を準備すれば、のりえられるか考えると、どうしようおばけはどこかに行ってしまうよ。

