

すぎろくしょう 杉六 小のみなさんへ

げんき 元気にしていますか。あさね 朝寝やよふ 夜更かしで

せいかつ 生活 リズムが みだ 亂れている人はいませんか。

すいみんじかん 睡眠 時間 がたりないと、からだ 身体の成長 せいかつばか

りでなく こころ 心の成長 せいちょう にも えいきょう 影響 ふちょう し、不調 を

かん ふあん 感じて不安 になり こころ びょうき 病気もお 起きこしやす

くなります。

まいにち 毎日 できるだけ、おなじ 時 じ こくに お起き、いちにち 一日

をはじめましょう。

ようごきょうゆ 養護教諭 うと 宇都 えいこ 栄子

みなさんのは 每日 まいにち どのように す 過ごしています
か？先生は せんせい 家族 かぞく で、色いろ を 考かんがえながら 折おり
がみ 紙 せんばづる の 千羽鶴 ちようせん 作りに 挑戦 してしています。まだま
だ 完成 かんせい には 鶴 つる の 数 かず が 足 た りませんが 頑張 がんば
ています。皆さんも みな 家族 かぞく で 挑戦 ちようせん してみませ
んか？

ずこう 図工 くりす 栗栖 まり 麻理