

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 や よふ
朝寝や夜更かしで

せいかつ
生活リズムが みだ
乱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 せいちょう
身体の成長ばかりでなく

こころ せいちょう えいきょう ふちょう
心の成長にも影響し、不調を

かん ふあん こころ びょうき お
感じて不安になり心の病気も起こしやす

くなります。

まいにち おな じ お いちにち
毎日できるだけ、同じ時こくに起き、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

みなさんは毎日まいにちどのように過すぎしていますか？先生せんせいは家族かぞくで、色いろを考かんがえながら折おりがみがみ紙せんぼづるの千羽鶴ちようせん作りに挑た戦せんしています。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っています。皆みなさんも家族かぞくで挑ちようせん戦せんしてみませんか？

ずこう くりす まり
図工 栗栖 麻理