



長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休みは、楽しく元気に過ごせましたか？夏休み明けは、生活リズムの変化や暑さの残りで、心も体も疲れが出やすくなります。少しずつ生活リズムを取り戻しながら、新学期も元気に過ごしましょう！



生活リズムをとりもどそう！

学校モードに切り替える 4つのスイッチON!

朝

スイッチ 1

朝日を浴びる



スイッチ 2

朝ごはんを食べる

夜

スイッチ 3

湯船につかる



スイッチ 4

寝る前に
スマホを見ない

元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。夏休みに生活リズムが乱れた人は、【早寝・早起き+4つのスイッチ】を意識してみましょう。



すりきず

水道水でよく
あらう



きりきず

清潔なガーゼ
やハンカチをあ
てておさえる



やけど

水道水でよく
ひやす