

なかちょうしょうがっこう

## 仲町小学校のみなさんへ

たの なつやす ころ からだ たいせつ  
楽しい夏休みをすごしましょう!~心も体も大切に~

いよいよ、まちにまった夏休みがはじまります。

なつやす じゆう じかん じぶん す  
夏休みは、自由にすごせる時間がふえて、自分の好きなことや、がんばりたい  
ことに、夢中になれますね。

たの なつやす ころ からだ けんこう まも  
楽しい夏休みにするためにも、心と体の健康を守りましょう!



はや はやお ころ しょくじ  
★早ね・早起きを心がけて、食事をしっかりととりましょう。

ねっちゅうしょう しんがた かんせんしょう き ひ  
★熱中症と新型コロナウイルス感染症に気をつけて、引きつづき、たいさくを  
しましょう。

からだ うご  
★体をてきどに動かしましょう。

ふあん かぞく ともだち ひと はな き  
★不安なことがあれば、家族やお友達、まわりの人に話してみましょう。聞いても  
らうだけで心がすっきりすることもあります。また、自分では気がつかないよう  
な「アドバイス」がもらえるかもしれません!みなさんは、決して一人ではあり  
ません!

かぞく とも あそ たの じかん ころ  
★家族やお友だちと、たくさん遊びましょう!楽しい時間をすごすと、心にエネル  
ギーがチャージされて、「がんばろう!」というパワーがさらにわいてきます。

がっき げんき あ たの  
~2学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています!~



じぶん  
自分の「よいところ」を紙に  
か くち だ  
書いたり、口に出したりする  
ころ げんき  
と、心が元気になるそうで  
す!ためしてみましょう!