



もぐもぐつうしん

兵庫県立和田山特別支援学校 〒669-5252 兵庫県朝来市和田山町竹田1987-1
TEL 079-674-0214 FAX 079-674-0279 <http://www.hyogo-c.ed.jp/~wadayama-sn/>



こんげつ もくひょう せいかつ ととの
今月の目標は「生活のリズムを整えよう」です。

なつやす ちゅう はやね はやお しょくじ じかん おな す
夏休み中も、早寝早起きや食事の時間がいつもと同じになるように過ごせましたか。

がつき げんき す せいかつ ととの
2学期も元気に過ごすために、できるところから生活のリズムを整えていきましょう。

習慣づけよう 早起き 早寝 朝ごはん

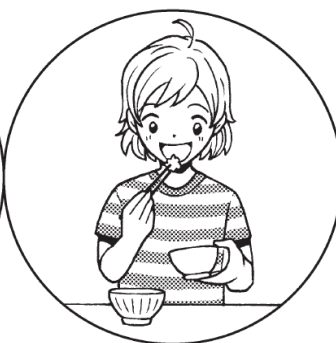
はや お
早起き



はや ね
早寝



あさ
朝ごはん



まいにち けんこう せいかつ つづ たいせつ がっこう ひ
毎日を健康に過ごすには、規則正しい生活を続けることが大切です。学校がある日
も休みの日も同じ時間に起きて朝ごはんをしっかり食べ、同じ時間に寝るようにしま
しょう。夜ふかしが続いた時はまず早起きを、朝ごはんを食べて、昼間に活動するこ
とで自然に夜眠くなります。早起き早寝朝ごはんを習慣づけましょう。

食育体験活動（とうもろこしの皮むき）

がつ にち こうとうぶ せいと かわ
7月2日に高等部の生徒がとうもろこしの皮むきをしました。

とうもろこしの細かいひげも丁寧にとってくれました。

きゅうしよく
給食で「ゆでとうもろこし」にしておいしくいただきました。



調理員さんにわたしました。



かたいところは
ちからをあわせて！

