

きゅうしょく

給食だより



が っ こ う

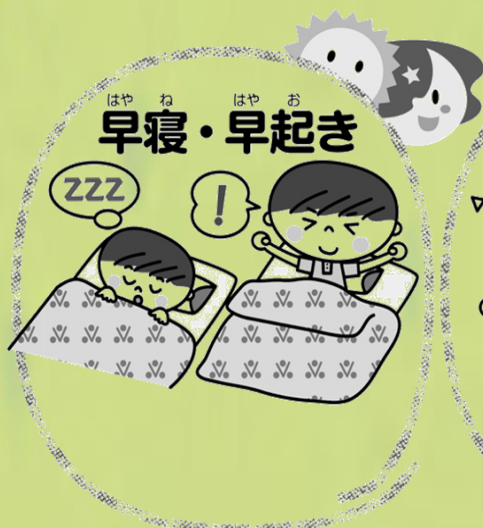
9月号

とちぎけんりつとみやとくべつしえんがっこう
栃木県立富屋特別支援学校

なつやす お 夏休みが終わりました。長い休みで生活リズムがみだれ、ねむけ かん 眠気やだるさを感じたり、やるき 出で 出なかつたりと、ちょっとしたふちょう お 不調が起こりやすくなります。これをかいしょう 解消するには、せいかつ 生活のリズムを ととの 整えることが大切です。はやね はやお 早寝・早起き・あさ 朝ごはん、そして てきど うんどう 適度な運動でしっかり たいちょう ととの 体調を整えて、2学期も元気にすごしましょう。

こんげつ もくひょう
今月の目標

たいちょう ととの
体調を整えよう



びょうき

ま

からだ

つく

病気に負けない体を作ろう！