

## 5 その他

免疫力を高めるためにも、十分に睡眠をとること、適度な運動を行うことや栄養バランスのとれた食事をとることを心がけて、規則正しい生活を送るようにしてください。

また、お子さんの健康についてご心配がある場合は、遠慮なく学校にご相談ください。

★放課後キッズの利用については、キッズからのお便りをお読みいただき、質問がありましたら直接問い合わせさせていただくようお願いいたします。