

えだわんだより

7月号

令和 8年 6月 30日発行

共に伸び 共に輝け 感謝・感動 しなやかえだわん

㊦ 笑顔で あいさつ

㊦ だれもが 安心

㊦ 一人一人 みんなちがって みんないい

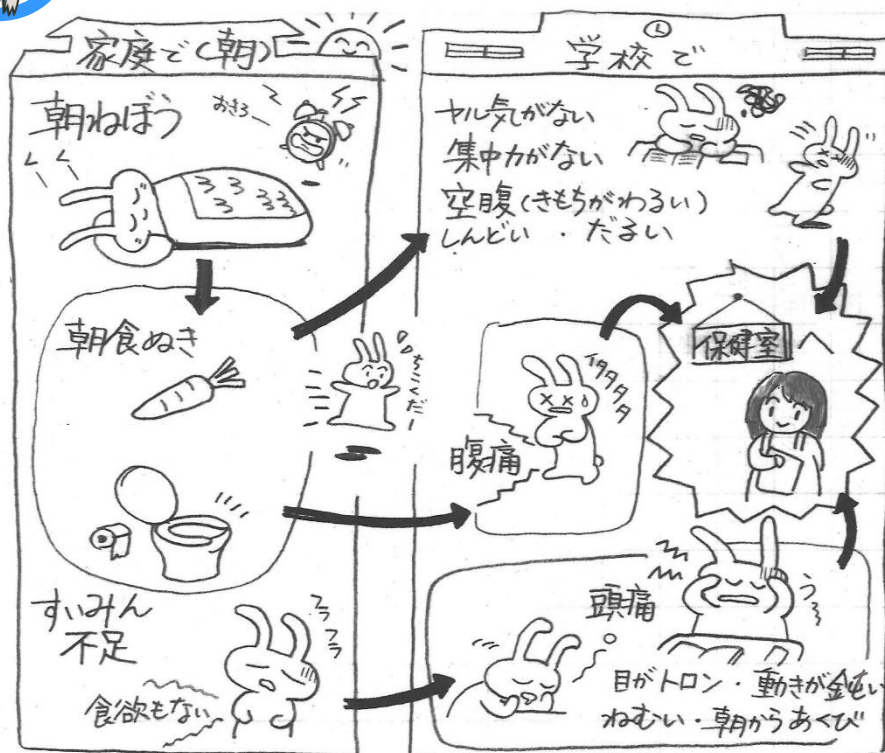
㊦ がんばろう 最後まで

㊦ 信じ合おう 友達



生活サイクル、大丈夫ですか？

絵と文 北村 高則



☐	食事は朝・昼・夕と1日3回規則正しく食べていますか？
☐	ごはんや野菜、肉・魚など、いろいろなものを組み合わせてバランスよく食べていますか？
☐	楽しく食事ができていますか？
☐	早寝・早起きができていますか？
☐	朝の排便が、習慣づいていますか？
☐	一晩ぐっすり睡眠、朝はすっきり起きられていますか？
☐	家では体や心が休まり、適度な休息がとれていますか？
☐	日頃から適度に運動をしていますか？
☐	運動や家の手伝いなどで体を動かしていますか？

「あたまが イタイ…」

「ムカムカする…」

「なんだか ダルい…」

こんなとき、ないかな？

からだがつかれている

サインかもしれないよ。

いちど、まいにちの すごしかたを
かんがえてみよう。

こんな せいかつに

なっていないかな？

ひとつでも「あつ！」が

あつたら ちゅうい！

① よるは、ぐっすり ねよう

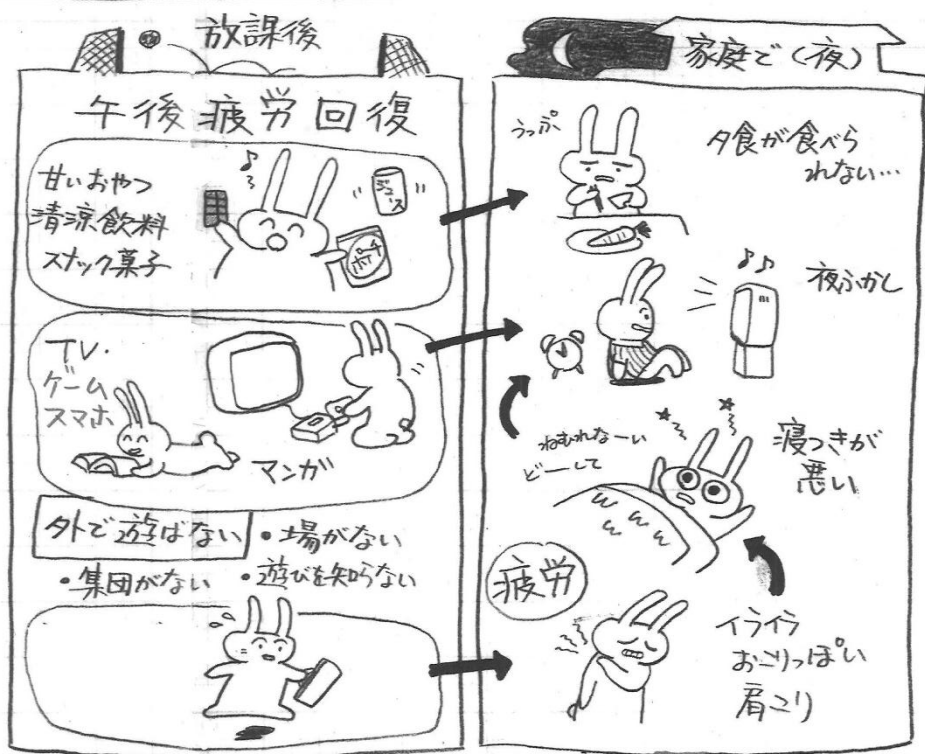
② ごはんを、しっかり たべよう
ねること。

たべること。

これができると、

からだも こころも

げんきになるよ。

いろ
色をぬってね