



よ  
夜ふかししないように。  
はやねはやお  
早寝早起き。

## なつ げんき 夏を元気にすごそう!

にち かい しょくじ  
1日3回の食事。  
よくかんで食べよう。



まいにちちうんどう  
できるだけ毎日運動しよう。  
ストレッチだけでも良いので。



じけん ま こ  
事件に巻き込まれないで。  
いのちとこころとからだを守ろう。

### えほん しょうかい 絵本の紹介「わたしのはなし」

やまもとなほひで わかやましずこ さく  
山本直英・和歌山静子 作  
どうしんしゃ はつこう  
童心社 発行



しゅじんこう あい げんき かぞく ちいきの  
主人公の愛ちゃんは元気いっぱい、家族や地域の  
ひと いしや かが  
人たちやお医者さんと関わりながら、生きています。  
じぶん の からだ や ところ を 守る ため に、 はんざい に まき 込  
自分のからだやところを守るために、犯罪に巻き込  
まれないために、もしものときは…どうしたら良いか  
を親子で話し合うきっかけにできる絵本です。



## スマホ依存チェック!

がついたら  
ようちゆうい  
要注意!!



がっ げんき あ  
9月にまた、元気に会いましょう!