

# 休み明けの生活をリフレッシュ!

令和元年 8月21日  
北空知圏学校給食センター

楽しかった夏休みも終わり、いよいよ2学期のはじまりです。休み中のんびり気分だった生活を下の4つのポイントをチェックしながら、少しずつもとのペースに戻していきましょう。



あさき  
朝は決まった  
じかんお  
時間に起きる



あさきぶん  
朝ごはんを  
しっかり食べる



ねちよくぜん  
寝る直前に  
た食べるのを  
やめる



よふかしを  
ひかえ、  
き決まった  
じかんね  
時間に寝る