



にじいろつうしん

8月

夏休みはどう過ごしていますか。なないろで過ごす時間が増えて、今まで見えなかった一面が見えるなど、充実した毎日を過ごしています。本格的に夏が始まり、気温の高い日が続いている今日この頃、長期のお休み中は生活リズムがいつもと変わるため、生活リズムが崩れがちです。普段どおりの時間に起きることや1日3食を摂る、十分な睡眠を摂るなど健康的な生活を送るように心がけて健康で楽しい夏休みを過ごしましょう。

7月の活動の様子

