

# 夏休み 心と体の健康 Message

**早寝 早起き 朝ごはん**

**部活 勉強 交通安全**

**水分 休憩 昼ごはん**

**悩み 相談 リラックス**

**入浴 睡眠 晩ごはん**

スマホ ゲーム ほどほどに…

**北本市立宮内中学校**