

豊小レポート 17号 砂糖ハチミツ

6年生の廊下に、貼ってあります。
コロナに負けない、抵抗力を高める生活の合言葉。
それが「さとういっぱいハチミツ」です。

抵抗力を高める生活について

30分以上の運動

合言葉は・・・

8時間以上の睡眠

砂糖 いっぱいハチミツ

(30 8・3・2)

3回の食事



2時間以内のメディア利用に抑える

砂糖、ハチミツ、名前は甘いけど、ちゃんとやるのは、きびしいかも。