



暑さに負けず、元気な夏休みにしよう！



もうすぐ待ちに待った夏休みがスタートします。この1学期、勉強に部活に一生懸命取り組みましたね。夏休みは、新しいことにチャレンジしたり、家族や友達との時間を楽しんだりしながら、これまでの疲れをとってくださいね。夏休み明けに、元気な皆さんにまた会えるのを楽しみにしています。



規則正しい生活を心がけよう

なるべく学校へ行く日くらいの時間に起きることができると健康的でいいですね。また、1日3食バランスよく食べましょう。



むし歯などの治療を済ませよう

むし歯の治療だけでなく、健康診断で見つかった目・耳・鼻などの異常は、夏休みのうちに病院で診てもらっておきましょう。



メディアを使用する時間に注意しよう

夜遅くまでゲームをしたり、動画を見たりしていると生活習慣が乱れる原因になります。家族で時間やルールを決めましょう。



夏休みを

元気に過ごすために

心がけてほしい

6つのこと



冷たいものはほどほどに…

暑いかからと、ついアイスを食べたりジュースを飲んでばかりいると、体が冷えて夏バテの原因に。ほどよく温かい飲み物や食べ物も取り入れましょう。



水分・塩分補給で熱中症を予防しよう

熱中症にならないための「かきくけこ」を参考に、熱中症に注意して元気な夏休みを過ごしていきましょう。



急な天気の変化に注意しよう

夏は水の事故、落雷による事故が増える時期です。特に、子どもだけで海や川などに近づかないようにしましょう。

雷の音が聞こえたら、すぐに頑丈な建物の中へ避難をしましょう！
※木には近づきません。

