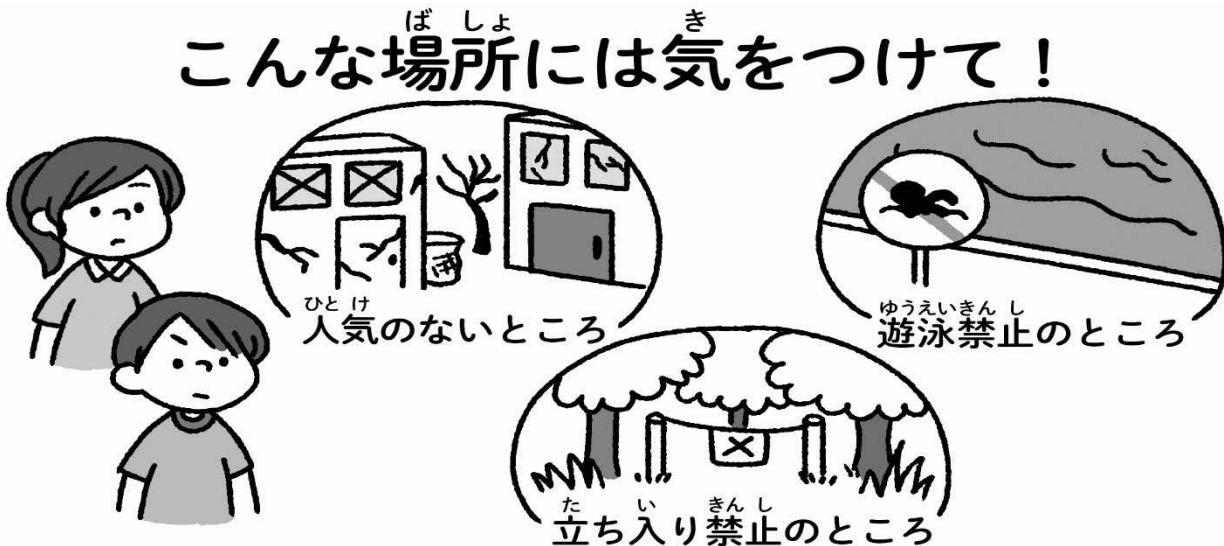


あそ かた き 遊び方に気をつけよう！

長い夏休み、子どもたちだけで外に遊びに行くこともあると思います。①熱中症対策を忘れないこと。②危険な場所で遊ばないこと。この2つを守って、夏休み元気に過ごしてくださいね。



健康な生活を送るための5つのポイント

健康で楽しい夏休みを過ごすためのポイントを5つ紹介します。暑い夏も元気にのりこえましょう！

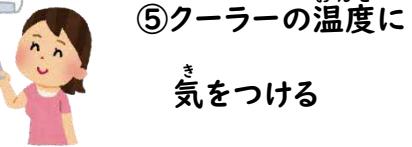
- ① 休みの日も早起きをする
- ② 1日3食きちんとたべる
- ③ 冷たいものを食べすぎない



- ④ 汗をかいたら



- こまめに着がえる



- ⑤ クーラーの温度に

- きをつける

夏休みの過ごし方

いよいよ夏休み！自由な時間が増え、趣味やスポーツ、好きな勉強などやりたいことができる貴重な時間ですね。慌ただしい学校生活から離れ、ちょっとのんびりするのも、もちろんあります。せっかくの夏休みですから、ぜひ大切に過ごしたいもの。そのため、気を付けたいのは時間の使い方です。

今週は何をする？今日は何をしたい？いろいろ考えて、カレンダーや手帳に予定を書いてみませんか？それも面倒くさいなら、夜、寝る前に「明日は〇〇しよう」と考えるだけでもOK！夏休みを充実させるのは、自分次第です！



「夏休み歯みがきカレンダー」について

保護者の方へ

夏休みも歯みがきを続けてほしいと思い、「夏休み歯みがきカレンダー」を夏休み前に配布します。お子様が歯みがきをしているか、丁寧にみがけているかなど、確認していただけたらと思います。ご協力よろしくお願ひします。

