

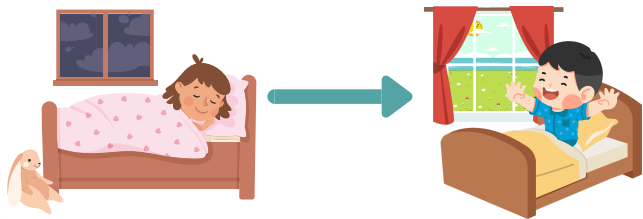
生活リズムを大切に

7月に入り、本格的に暑くなってきました。楽しみが多い夏休み。みなさんが元気に夏休みを過ごせるようにと願って、「生活リズムの大切さ」を改めてお伝えします。
生活リズムを整えることは、熱中症予防にもつながります。自分の命は自分で守りましょう！



①早ね・早起き

夜はしっかりねて、朝は決まった時間に起きよう！
十分なすいみんは、体のつかれを回復させ、暑さに負けない体を作ります。



②朝ごはん

朝ごはんは体と頭のエネルギー！！
食べないと体温調節がうまくできず、熱中症になりやすくなります。



③こまめな水分ほ給

のどがかわく前に飲みましょう。
たくさん汗をかいたときは、塩分もわすれずに！

★★★ おすすめのタイミング ★★★

- 起きたとき ●外に出る前
- 家に帰ってきたとき ●汗をかいたとき
- お風呂の前と後 ●ねる前 など

④外では暑さ対さく



ぼうしをかぶろう



ひかげで休もう



むりはしない！



元気のひけつは生活リズム！

毎日の小さな積み重ねが、元気いっぱいの体をつくれます。上の4つを大切に、楽しい夏休みをすごしてくださいね。2学期に笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています。

保護者の方へ

夏は睡眠不足や朝食欠食、水分不足などが重なると熱中症のリスクが高まります。
十分な睡眠・朝食・水分を心掛け、ご家庭でもお子さまの体調管理にご協力をお願いいたします。

夏休み期間中のチェックリストも併せて掲載しておりますので、夏休みの生活リズムの振り返りにどうぞご活用ください。

