



お家の方と読みましょう

～夏休みも元気に過ごすために～

いよいよ、みなさんがまちにまた夏休みが始まりますね。毎年、例年を超える暑さと言われるほど厳しい暑さが続き、暑さ対策が必須となっていますね。暑いので、プールや海や川などに行くことがあるかもしれませんね。熱中症を予防するとともに水の事故が起きないように安全に遊びましょう。

楽しく、充実した夏休みにするためには、みなさんが健康と安全が一番大切です！

＜夏休みを元気に過ごすためのポイント＞

★早寝早起き朝ごはん！

夏休みも早寝早起きをして生活リズムをくずさないようにしましょう！睡眠時間が少なかったり、生活リズムがくずれたりすると、免疫力が下がり、感染症にかかりやすくなってしまいます。朝ごはんをしっかりとってエネルギーを補給し、午前中から元気に活動しましょう！

夏休み中も早起きしよう！



★日中に体を動かそう！

暑い日が続いますが、熱中症にも気を付けつつ、体を動かしましょう！部屋の中でできる体を使った遊びやストレッチをしたり、お家のお手伝いをしたり、無理のない範囲で体を動かしましょう！

スマホやゲームから

★ゲーム、スマホ、タブレットは時間を守って！

1日の使う時間を決め、しっかりと時間を守って使いましょう！暑くてもお家の中で過ごすことが多くなると思いますが、メディアで遊ぶのではなく、読書をしたり、絵を描いたりして、興味があるものを見つけてみましょう！



少しはなれてみませんか？

★こまめに水分・塩分補給！

今年の夏もとても暑いです！こまめに水分・塩分を補給して、熱中症を予防しましょう。また、室内や寝ている間にも熱中症になる可能性があるので寝る前にコップ1杯の水を飲んでおきましょう。



みなさん、元気に楽しい夏休みを過ごしてください♪2学期も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています！