



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、みなさんが待ちに待った夏休みが始まりますね。今年は、新型コロナウイルス感染症も第五類へと引き下げになり、新型コロナウイルス感染症流行前の様に色々なイベントの復活や行動制限のない夏休みにみなさんもウキウキしているのではないのでしょうか？

楽しく、充実した夏休みにするためには、みなさんが健康で元気であることが一番大切です！

<夏休みを元気に過ごすためのお約束>

★早寝早起き朝ごはん！

夏休みだからといって、夜おそくまで起きていたり、朝おそくまで寝ていたりなど、生活リズムをくずすと体調にも影響します。また、免疫力も下がって、感染症にかかりやすくなってしまいます。夏休みも早寝早起きを続けましょう！また、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！

暑いからとエアコンのきいた涼しい部屋で過ごしがち。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もおすすめです。

★ゲーム、スマホ、タブレットは時間を守って！

涼しい部屋でゲームにスマホにタブレットばかりにならないよう、1日の使用時間を決め、しっかりと時間を守って使いましょう！1学期の生活リズムチェックでは、しっかりと時間を守ってメディアを使用している人とそうでない人の差が大きかったように感じます。この夏休みは、メディアから離れて「読書をする」、「お手伝いをする」、「スポーツで体を動かす」など色々なことに挑戦してみましょう！

スマホやゲームから



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ことに注意しましょう。



★手洗い・うがいも忘れずに！

学校では、新型コロナウイルスの感染が見られず、落ち着いた状態で夏休みが始まります。今年は久しぶりに制限のない夏休みです。みなさんに思いっきり楽しんでほしいですが、新型コロナウイルスや夏に流行する感染症の心配もありますので、これまで通り、手洗いうがいはしっかりとるようにしましょう！



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