



いよいよ楽しみにしていた夏休みが始まります。夏休みを元気に楽しく過ごすためには、「はやね・早起き・朝ごはん」を続けることが大切です。夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。夏休み明け、皆さんの元気な笑顔に会えるのを楽しみにしています。

## つぎ 次のことにチャレンジ！！

### 1 はやねはやお 早寝早起き

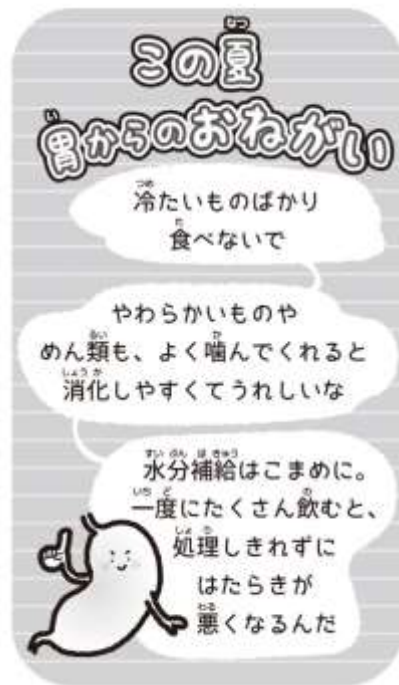
人の体は太陽がしずむと眠くなり、太陽が出てくるとおきるようになっています。そのリズムをくずすと体の調子も悪くなります。夜更かしせず、学校に行くときと同じくらいの時間に起きるようにしましょう。

- 遅くても夜10時までは布団に入り寝る
- 量だけでなく、質の良い睡眠をとる

### 2 1日3食しっかり食べましょう！

朝ごはんは1日の活動のもとになります。ご飯を食べることで、脳が目覚めます。からだに必要なエネルギーを補給するために、朝・昼・晩の3食をきちんと食べて夏バテにならないようにしましょう。

- 主食+主菜+副菜で夏バテ撃破！！
- 冷たい物の飲みすぎ・食べすぎに注意
- 食後の“うんち”で健康管理



### 3 からだを動かそう！

暑いときでもからだを適度に動かさないと内臓の動きが低下したり、使ったエネルギーが消費されなかったり、からだに溜まってしまいます。ラジオ体操やストレッチをしてからだを動かしましょう。

- 熱中症に注意
- クーラーのかけすぎに気をつけよう
- こまめに汗をふこう



## は 歯みがきカレンダーについて

本日、歯みがきカレンダーを配布しました。夏休み中もしっかり歯みがきをし、むし歯の予防をしましょう。毎日、歯みがきカレンダーに色ぬりをしてください。外出等で歯みがきができない場合は、うがいだけでもするようにしましょう。

また、保護者の皆さん、お子さんがしっかり歯みがきができているか仕上げ磨きをお願いします。

## 夏休み中にむし歯の治療をお願いします

