



すこやか

夏休みを健康に過ごすために

★毎日、規則正しい生活をしよう。

朝

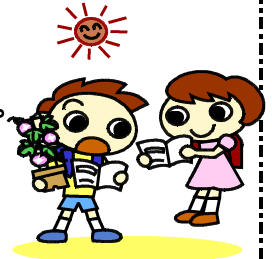
- * **早寝、早起きをしましょう。**
・毎日、決まった時間に自分から起きるようにしましょう。

- * **朝食を必ず食べましょう。**
・朝食は、成長期の子どもには大切な一食です。

- * **朝の歯磨きをしっかりしましょう。**
・夏休み中「朝の歯磨き」ができていない人が多いです。朝からしっかり歯磨きをして、気持ちよく1日をスタートしましょう。

- * **自分から進んでラジオ体操に参加し、朝の目覚めをスッキリさせましょう。**
・朝から太陽の光を浴び、体を動かすと目覚めがスッキリします。

- * **涼しい午前中に勉強をしましょう。**
・朝の涼しいうちに学習をする習慣をつけましょう。



昼

- * **からだを鍛えましょう。**
・水泳教室や地区水泳に進んで参加し、体を動かしましょう。

- * **食事、おやつは規則正しく食べるようにしましょう。**
・ジュースやアイスクリームなど砂糖がたくさん含まれているものは、摂りすぎると肥満やむし歯になります。糖分の摂りすぎはビタミンBやカルシウム不足を起こし、集中力が無くなったり、イライラの原因となります。摂りすぎに注意しましょう。
・熱中症予防のための水分補給は、ジュースではなくお茶やスポーツ飲料を飲むようにしましょう。
・夏になると暑さで食欲がなくなりますが、成長期の子どもには、栄養のバランスを考えた食事を毎食しっかり食べさせることが大切です。
・夏休みも昼食後の歯磨きを忘れずにしましょう。

- * **熱中症に注意しましょう。**
・室内でも熱中症は起こります。こまめな水分補給、外へ出るときは帽子、規則正しい生活に気をつけましょう。
・疲れたら「昼寝」をしてからだをゆっくり休めましょう。

- * **家の手伝いを進んでしましょう。**
・家族の一員という意識を持たせるよい機会です。積極的に手伝いをしましょう。

夜

- * **夜、寝る前の歯磨きを忘れないようにしましょう。**
・風呂上がりのジュース・アイスクリーム、それがむし歯をつくりまします。夜のはみがきを必ずしましょう。

- * **夜ふかしをしない、睡眠時間をしっかりと取ろう。**
・夜遅くまで起きていないで、遅くとも10時には寝ましょう。

