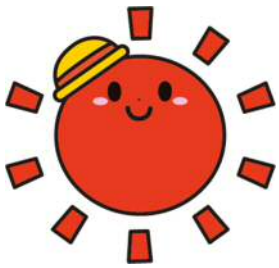
★ようこそ!ほけんしつへ★

夏休み入りました!!元気に過ごしていますか？



　夏休みに入りましたね。今年の夏休みはどんなふうに過ごすのでしょうか。長い夏休みを利用して普段はなかなかできないことに挑戦したいと思っている人もいるかもしれませんね。

　夏休みは自由な時間も多く、これまでの生活リズムが乱れやすい時でもあります。楽しい夏休みにするためにも、健康に気を付けて暑い夏を乗り切りましょう。

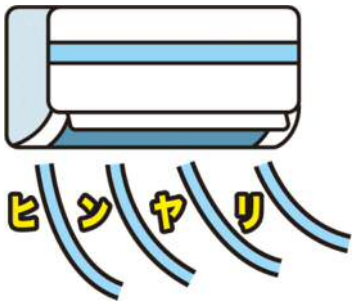
夏バテ防止！　6つのポイント!!



早ね･早おき



バランスの良い食事を



冷房にあたりすぎない



朝食はしっかりとろう



適度な運動を



冷たいものを飲みすぎない
食べすぎない

チャレンジしよう!!　～お手伝い～

　夏休みにはおうちの仕事を分担して、お手伝いにも挑戦しましょう。新聞取りや、テーブルふき、食器洗い、お風呂そうじなど、毎日必ずやらなければならないことがいいですね。続けてやることが大切です。

　おうちの方もぜひお手伝いがすんだら、「ありがとう」や励ましの一言をお願いします。毎日の積み重ねが自信につながっていくと思います。

