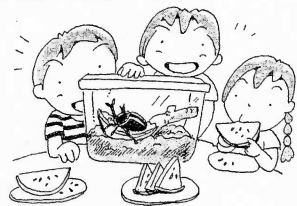


明日から、待ちに待った夏休みです。楽しい計画をたくさん立てている人もいると思いますが、荷をするにしても「健康第一」。熱中症や夏バテなどに気をつけて、思い出に残る楽しい夏休みを過ごしてください。



夏休み 理想の“生活サイクル”はこれだ！

<p>早く起きる</p> <p>休み中でも、ねぼろはダメ！ 学校に行くときと同じくらいの時刻に毎朝起きましょう。</p>	<p>毎日、朝ご飯</p> <p>朝ご飯はお昼ご飯といっしょに…。なんてことのないように。一日のパワーの源です。</p>	<p>午前中に勉強</p> <p>昼間に比べてすずしい朝のうちに、勉強をしておきましょう。</p>
<p>早くねる</p> <p>休みだからといって、夜ふかしは×。決まった時間に、布団に入るようにしましょう。</p>	<p>規則正しい生活リズムが「元気」をつくれます！</p> <p>おうちの人といっしょに1日のスケジュールを考えてみよう！</p>	<p>決まった時刻にお昼ご飯</p> <p>バラバラな時刻ではなく、決まった時刻に食べましょう。</p>
<p>しっかりお風呂</p> <p>あせでベトベトする季節です。せいけつながらだを保つために、毎日お風呂に入るように。</p>	<p>夕ご飯はおそすぎず</p> <p>寝る3時間前には、夕ご飯を済ませるようにしましょう。</p>	<p>元気に遊ぶ</p> <p>家でダラダラせず、昼間は元気に遊びましょう！ ただし、熱中症には要注意！</p>

ミニクイズ 健康にいいのは、どっち!? どこがちがうか、比べてみよう!

外に出かけるとき

①

②

夜、ねるとき

①

②

忘れないで…治療は早めに!!

定期健康診断で、治療が必要だという結果を受け取った人は、もう治療を受けに行きましたか？

まだの人は、夏休みが良い機会です。症状がひどくならないうちに、一度医療機関を受診してください。結果は、保健室に提出してくださいね。

夏休みのあいだも歯みがきをしっかりと!