
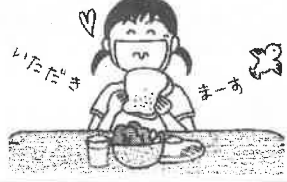






暑さに負けない過ごしかた

39日間の夏休みに、病気やケガ、心が元気をなくしてしまっは、楽しく過ごすことはできません。心も体も元気に過ごすためには、どのような生活を心掛けたいのでしょうか。ここでは、ヒントになるキーワードを紹介しします。ぜひ、考えてみましょう。

<p>● 早寝・早起き</p> <p>健康な生活習慣の基本です。 夜更かしは、生活リズムを崩す原因になります。夏休みでも登校時と同じ時間に起きられるように心掛けましょう。</p> 	<p>● 朝ごはん</p> <p>朝ごはんは午前中のエネルギー源。何も食べないのでは、活動のスイッチが入りません。一日のスタートは朝食から!! ※朝食を食べてから部活動に参加しましょう。</p> 
<p>☹ 熱中症と冷房病!?</p> <p>熱中症対策のキーワードは『とる』。適度に休憩をとる・距離をとる→マスクをとる・水分と塩分をとる。また、体調の優れない日は無理は禁物です。 また、冷房にあたる時間が長くなると、自律神経の調節が鈍くなり、頭痛やだるさ、冷房病、腰痛の原因になります。塾などで温度が調節できない時は、上着を持っていくと便利です。</p> 	<p>☹ メリハリある生活</p> <p>遊ぶ時には思いっきり楽しみ、勉強する時には勉強に集中する!というように気持ちを切り替えて、時間を上手に使いましょう。 家でダラダラせず、家の手伝いやストレッチを日課にして体を動かす生活を。</p> <p>家事のお手伝いなど… あそんで体を動かそう</p> 
<p>☹ パワフルビタミン</p>  <p>ビタミン類は、暑さと戦う体に必要な栄養素!積極的にとりましょう。 トマト・ピーマン・ゴーヤは紫外線から皮膚を守ってくれます。豚肉・うなぎ・トウモロコシは、疲労を予防します。</p>	<p>☹ 心の休息</p>  <p>ストレス解消! 頑張った後や何か上手くいかない時はちょっと心が疲れてしまうことも…。たまには、のんびり過ごす時間も大切に。</p>

【夏休み健康宣言!】「夏バテしない夏休みを過ごすために、

を心掛けます!」

引き続き、感染対策もしっかりと!手洗いやソーシャルディスタンスを心がけ、外出時のマスクとタオルは必須です!