

# ほけんだより 夏休み号



小原中部小  
令和7年7月18日



## あした 明日から夏休み

いよいよ夏休みですね。規則正しい生活を心がけ、暑さに負けずに元気に過ごしましょう。夏休み明け、中部小のみなさんに会えるのを楽しみにしています☆



夜遅くまで動画を見たり、ゲームをしたりしていませんか？画面から出ているブルーライトの影響で、ぐっすり眠れなくなるかも…。



暑いからシャワーだけですませていませんか？お湯につかるとつかれもとれるし、ぐっすりねむれるよ！

ただ 正しい生活リズムで  
過ごすために



休みの間も、学校に行くときと同じ時間に起きよう。夏休みだからと言ってお昼まで寝ている…なんてことはいいですね…？☹️

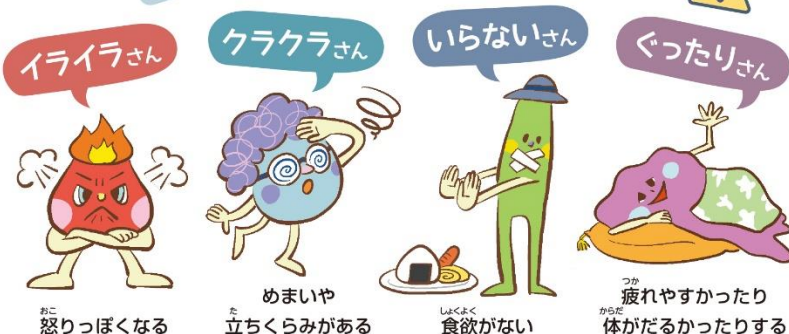


外はとても暑いので、すずしい朝や夕方などに体を動かすといいですね。運動をするときは、水分補給も忘れずに！



朝はおなかから空っぽです。1日のエネルギーのもとになります。また、熱中症予防にもなるので、必ず朝ごはんを食べましょう！

## 夏バテさんたちに注意！



みなさんのところには  
夏バテさんは  
来ていませんか？

夏休み明けに向けて体調を整えていきましょう

きちんと3食食べて  
栄養をとる

軽い運動  
をする

よく眠って  
疲れをとる

