

なつ やす 夏休みを げん き 元気に す 過ごすための じょう 10 か条

はや ね はや お あさ 1 早寝・早起き・朝ごはん



がっこう ひ よ
 学校がない日は、夜
 あさ ね ぼう
 ふかしや朝寝坊をし
 き そく くだ
 がちです。規則正し
 せい かつ こころ
 い生活を心がけま
 しょう。

しょく じ にち しょく き じ かん 2 食事は1日3食決まった時間にとる



せい かつ との
 生活リズムを整え
 るために、朝・昼・
 ゆう まいにちおな じ
 夕と、毎日同じ時
 かん しょく じ
 間に食事をとるこ
 たい せつ
 とが大切です。

す からだ うご 3 ダラダラ過ごさずに、体を動かす



たい そう
 ラジオ体操や
 プールなどで、
 まいにちからだ うご
 毎日体を動かし
 ましょう。

すい ぶん ほ きゅう おこな 4 水分補給はこまめに行う



ねっ ちゅう しょう よ ぼう
 熱中症予防のた
 い
 めに、室内でも意
 しき みず ちゃ
 識して水やお茶を
 の
 飲むようにしま
 しょう。

つめ もの 5 冷たい物を取りすぎない



ない そう ひ しょう か わる
 内臓が冷えて消化が悪
 しく、食欲が落ちてし
 まいます。
 れい ぼう あ す
 冷房の当たり過ぎにも
 き
 気をつけましょう。

た じ かん りょう き 6 おやつを食べるなら、時間・量を決める



なに
 何かをしながらではな
 じ かん き さら
 く、時間を決め、お皿
 にとって食べるように
 しましょう。

や しょく た 7 夜食はなるべく食べない



ね まえ しょく じ ない そう
 寝る前の食事は、内臓に
 ふ たん じゅく
 負担がかかります。塾や
 ぶ かつ ゆう しょく おそ
 部活などで夕食が遅くな
 ば あい しょく じ かい
 る場合は、食事を2回に
 わ
 分けるのがおすすめです。

しょく じ あと は みが 8 食事の後は歯を磨く



むし ば た
 虫歯だけでなく、食べ
 す ふせ
 過ぎも防ぎます。おや
 あと わす みが
 つの後も忘れずに磨き
 ましょう。

しゅん や さい くだ もの た 9 旬の野菜や果物を食べる



なつ ねっ ちゅう しょう よ ぼう
 夏バテや熱中症の予防
 こう か
 にも効果があります。
 い しょく じ と い
 意識して食事に取り入
 れましょう。

しょく じ て つた ちよう せん 10 食事のお手伝いに挑戦する



ひと そう だん
 おうちの人と相談
 し、できることか
 ちよう せん
 ら挑戦してみま
 しょう。