



明日から夏休みがスタートします。楽しみにしている人も多いと思いますが、気を付けなければならないこともたくさんあります。生活リズムの乱れや熱中症、交通安全など健康や安全に気を付けて楽しい夏休みにしてください。ご家庭でもお声掛けよろしくお願いします。



夏を元気に過ごすために

睡眠をしっかり取る

十分な睡眠は毎日を元気に過ごすための基本です。夏休み中も学校がある日の生活リズムを崩さないように心掛けましょう。



バランスのとれた食事

冷たいものばかりを食べていると、胃腸が冷えて、働きが悪くなってしまいます。米・肉・魚・野菜など、バランスよく食べましょう。



冷えすぎ注意

外と部屋の温度差が大きいと体に変化についていけず、体調を崩してしまふことがあります。エアコンは程よい温度で設定しましょう。



軽い運動で汗を流す

朝や夕方など涼しい時間に外で遊んだり、家の中でできる運動を取り入れたりしてみましょう。体力をつけて、汗をかきやすい体を作ろう。



教室の大掃除を行いました

各学級で重点個所を決めて、普段はなかなか掃除できないところをきれいにしました。人数が少ない中でしたが、頑張りました。

