



なつやす げんき
夏休みを元気にすごそう！

もうすぐ夏休みですね。暑い夏を元気にすごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」などの規則正しい生活習慣や水分補給が大切です。

「夏休みのすごし方のポイント」を参考にして、元気にすごしましょう。

★夏休みのすごし方のポイント★

1. 早寝・早起きをする

夏休みも生活リズムが乱れないように
早寝・早起きをしましょう。

2. 朝ごはんを食べる

朝ごはんは1日の元気の源です。

しっかり食べましょう。

3. 冷たい食べ物や飲み物を取りすぎない

冷たいものばかりとると、胃や腸が弱り
食欲が出にくくなります。

4. 栄養バランスのよい食事をする

朝・昼・夕食を欠かさず食べ、バランス
のよい食事を心がけましょう。

1. 早寝・早起きをする



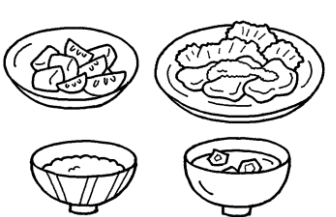
2. 朝ごはんを食べる



3. 冷たい食べ物や
飲み物を取りすぎない



4. 栄養バランスのよい
食事をする



ねっちゅうしょう ちゅうい
熱中症に注意！！

すいぶん じょうず
水分を上手にとりましょう

★のどがかわく前に水分をとろう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。

のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

★水やお茶で水分をとろう！

ジュースやスポーツドリンクなどは飲みすぎると砂糖のとりすぎになることがあるので、飲む量に気をつけましょう。

