

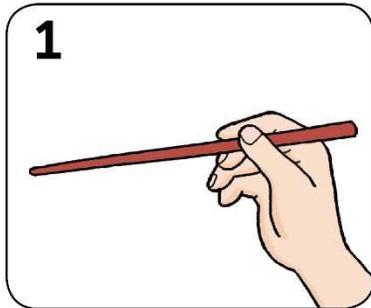
暑い夏は、夏バテに注意が必要です。夏バテに負けないで毎日を元気に過ごすために、生活習慣に気をつけましょう。



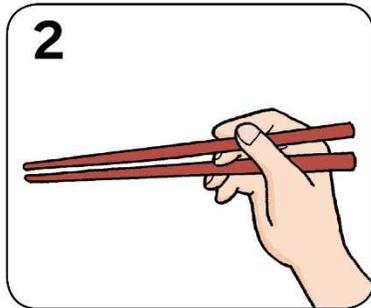
## 生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？  
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

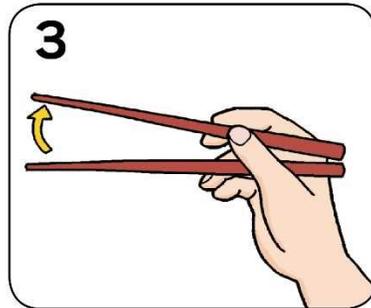
## 基本のはしの持ち方



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。



2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。



3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましよう。



はしは、扱い方によっては危険をともしません。危険な扱いは絶対にやめましよう。

### ふり回す



口にくわえたまま歩く



## 間違った はしの持ち方

はしの持ち方がおかしいと、食べ物をつまめなかつたり、魚の骨を取り除くような細かい作業がしにくかつたりします。はしの持ち方を見直ましよう。

