

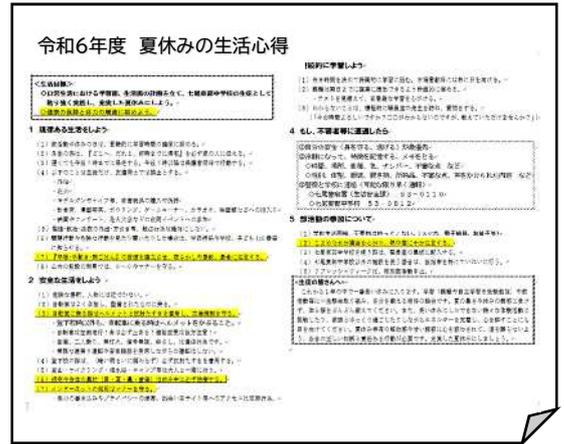
●「令和6年度 夏休みの生活心得」より

いよいよ夏休み！自由な時間が増え、趣味やスポーツ、好きな勉強などやりたいことができる貴重な時間ですね。学校生活から離れ、ちょっとのんびりするの、もちろんあります。

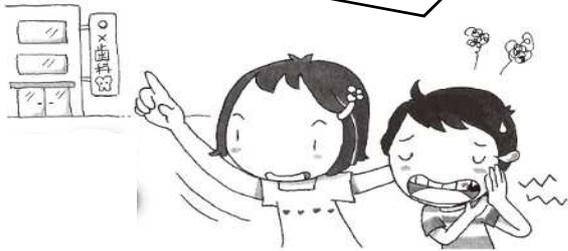
せっかくの夏休みですから、ぜひ大切に過ごしたいもの。そのために、気を付けたいのは時間の使い方です。

今週は何をする？今日は何をしたい？いろいろ考えて、カレンダーや手帳に予定を書いてみませんか？それも面倒くさいなら、夜、寝前に「明日は〇〇しよう」と考えるだけでもOK！夏休みを充実させるのは、自分次第です！

『夏休みの生活心得』から、何点かピックアップしました。心得て生活しましょう。



2(6) 疾病や身体の異状(目・耳・鼻・歯等)は休み中に必ず治療する。



なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテ3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

2(3) 自転車に乗る際はヘルメットと反射たすきを着用し、交通規則を守る。



乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



2(7) インターネットの利用はマナーを守る。



水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。



1(7) 『早寝・早起き・朝ごはん』の習慣を確立させ、夜ふかしや暴飲、暴食に注意する。

5(2) こまめな水分補給を心がけ、熱中症に十分注意する。

●「定期健康診断の記録」

通知表と一緒に渡します。家で保管してください。



「定期健康診断の記録」