

# ほけんだより

夏休み  
特別号

川崎市立稗原小学校  
保健室  
令和6年7月19日

いよいよ夏休みですね！ スポーツや勉強、自分の好きなことにたくさん時間をつかうことができる、とても貴重な期間です。充実した時間を過ごせるよう、毎日を大切に過ごしてくださいね。

新しい学年になって4月から頑張ってきた自分をたくさんほめて、心と体をしっかりと休めてあげてください。夏休みが終わったら、また元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています♪

夏休み お手伝いしよう！  
日頃の感謝を家族に伝えるチャンスです



## 健康安全目標

夏を元気にすごそう

7・8月の目標は、

「夏を元気にすごそう」です。

長い夏休みを元気に過ごすためには、どんな生活をしたら良いでしょうか。

健康？水分？栄養？



## 栄養バランスに気をつけて

暑くて、食欲が落ちやすい夏。冷たい麺類ばかり食べていませんか。野菜や肉・魚など、バランスよく食べて、夏を元気に乗り切りましょう。



## 夏こそ朝活のすすめ！

夏休みは、「ちょっとぐらい夜更かししたり、寝坊したりしたいな～」なんて考えていませんか。

でも、生活のリズムが狂うと、それだけで疲労がたまり、体調を崩しやすくなります。夏を元気に過ごすためにも、起床時間や就寝時間は、あまり変えないほうがよいでしょう。

早めに寝て、朝、スッキリ起きると、ごはんもおいしく食べられますし、一日を活動的に使えます。朝のスキマ時間を活用して、読書をしたり、散歩したり、自分なりの「朝活」を始めませんか。

