

今年ことしは例年れいねんより早い梅雨はや つゆ明けで、いきなりの猛暑もうしょになりました。

いよいよみなさんが楽しみにしている夏休みなつやすが始まります。学校がっこうがないからと好きなだけ起きていて、好きなだけ寝て、食べたい時に食べたい物を食べ、一日中エアコンのきいた涼しい部屋で、ダラダラとテレビを見たり、ゲームをしたり…そんな不健康な生活を続けると、9月に学校が始まった途端とたんにバテて体調たいちようをくずしてしまいます。夏休みが明けたらすぐに厳しい残暑ざんしょの中、運動会うんどうかいの練習れんしゅうも始まります。44日間という長い休みになりますが、正しい生活習慣せいけつしゅうかんをくずさないようがんばって元気に過ごしてください。

特に休みの最後の1週間は学校がある時と同じ時程に合わせて生活することが、9月を元気にスタートし、運動会を成功させるコツです。その期間にPTA主催のラジオ体操が行われます。ぜひ参加して、生活リズムをリセットしましょう。

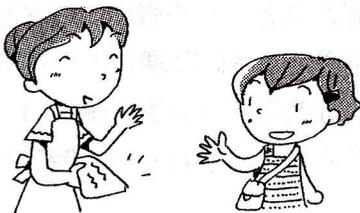
### ●子どもだけで遠くへ行かない

おうちの人が心配するので、でかける時は必ず、行き先と帰る時間を伝えておきましょう。



### ●外では適度な水分補給を

水分は人間のからだにとって、とても重要なもの。特に夏は、汗をたくさんかくので、からだの水分が出てしまいがち。適度な水分補給を心がけましょう。



キケンがいっぱい?!  
気をつけて!!



### ●食べすぎ・飲みすぎに注意

暑い日が続くと、どうしても冷たいものに手がのびてしまいますね。でも、あまりたくさんとると、胃に負担がかかり、夏バテの原因になります。



### ●ぼうしをかぶろう

暑く感じない日でも、日ざしがつよい日には、熱中症に注意。ふだんから、ぼうしをかぶる習慣をつけておくほうがいいでしょう。

## ねつちゅうしょうよぼう 熱中症予防のために

運動会の練習中は普段以上に運動量が増え、大量の汗をかくことが考えられます。熱中症の予防のため、運動会の練習が始まった日から運動会の当日まで、水筒の中身は昨年同様スポーツドリンクを可とします。水以上に水筒の衛生管理には十分気をつける必要があります。スポーツドリンクについては、お家の方とよく相談して持って来るようにしてください。