

いよいよ 25 日 (水) から、お子様たちの待ちに待った夏休みです。やっと長かった梅雨が明け、本格的な暑さがやってまいりました。このような暑い時期は、熱中症の危険も高まります。 水分を摂ってから運動をするなど、体調管理をおこなってください。

また、休みが続くと生活習慣も崩れがちになり、夏バテの原因になります。夏休みを楽しむ ためにも、規則正しい生活を送り、9月にはまた元気な顔を見せてほしいです。

# 夏バテ予防のポイント

### 早寝早起き



## 栄養バランスよい食事



### 適度な運動



## 部屋を冷やしすぎない



## 適度な水分補給



## 事故などにあって怪我をしてしまうと、せっかくの楽しい夏休みが台無しになってしまいます。 学校でも指導をおこないますので、ご家庭でも 事故の起こらぬよう十分に御注意ください。



#### 川での注意



いきなり深くなる場所もあるので、流れ が速くないところでも、目をはなさないで あげてください。

#### 海での注意



海では特に日光を浴びやすいので、急激 な日焼けや熱中症にならないように気をつ けてください。

## 



足のつく深さで遊びましょう。また、危 険な飛び込みや、ブールサイドを走ったり することのないようにしてください。

#### 家での注意



家庭用ビニールブールで水遊びするとき は、底で足を滑らせやすいので気をつけて ください。

## 休み明け生活習慣チェックについて

夏休み明けの9月4日(火)~9日(日)まで生活習慣チェックをする予定です。お子様が夏休みの生活から通常の学校生活のリズムに戻すための意識づけにできたらよいと考えています。御協力お願いいたします。

\*日程を多少変更する場合もありますが御了承ください。

## 受診のおすすめ

4月~5月に健康診断をしました。所見の認められた方で受診がまだの方がいらっしゃいましたら、この長期の休みの間にぜひ受診されることをお勧めします。