

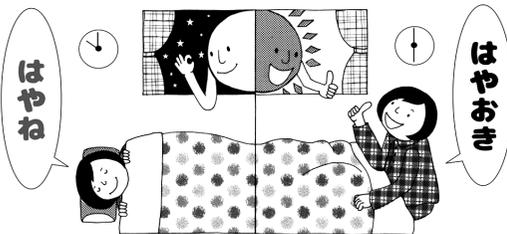


暑い季節が今年もやってきました。明日から、いよいよ夏休みですね！この時期、暑さ対策はもちろん、休み中は生活習慣の乱れにも注意が必要です。「早寝早起き」「1日3食」など、生活リズムを意識して過ごしてくださいね。

## ★ ★ 夏休みもリズムのある生活を！ ★ ★

### ★規則正しい生活リズムを心がけよう！

- ・夏休みだから……と夜更かしをせず、早く寝て、十分な睡眠をとる。



### ★適度な運動をしよう！

- ・冷房の効いた部屋にばかりいると運動不足になります。体を動かし、軽く汗を流すとストレス解消にもなります。



### ★バランス良い食事をしよう！

- ・1日3食しっかり食べて夏バテ予防！
- ・夏野菜を食べよう。夏野菜には水分、カリウムが含まれていて、体内にこもった熱をクールダウンする働きがあります。



### ★お風呂でリラックス！

- ・温熱効果：血行がよくなり、体にたまった老廃物や疲労物質が取り除かれます。
- ・浮力効果：体が軽くなり、緊張がほぐれ、心身ともにリラックスできます。



1学期はどんな4ヶ月でしたか？夏休みは、普段より時間の余裕があるかと思います。日頃できないことに挑戦してみたり、心と体をリラックスしたり……元気に夏休みを過ごしてください。

新学期には夏休みの話を聞かせてください！！