



夏休みになります。「いちよっこ」たちは元気に1学期を頑張りました。  
 新型コロナウイルス感染症がなかなか収まらない中ですが、体調に気をつけながら  
 オリンピックやパラリンピックをテレビで観戦したり、長い休みにできることに挑戦し  
 たりしてみてください。

夏休みも暑くなりそうです。熱中症には十分気をつけてください！！

熱中症予防には食事・運動・睡眠が大切です。暑さに負けない身体作りはこの3つのバランスと、生活リズムが基本です。

## 暑さに負けない体を作ろう



もし、元気が出ないときは・・・その理由をさぐってみてください。

## あれ？ どうして元気が出ないのかな？

<p>その1</p> <p>起きてすぐなのに、体がだるいなあ</p>	<p>その2</p> <p>外に出たばかりなのに、なんだかフラフラする...</p>	<p>その3</p> <p>ずっと遊んでいたら、クラクラしてきた</p>
<p>どうして元気が出ないのかな？</p> <p>前の日の夜—— せっかくの夏休み。まだまだ寝ないぞー</p> <p>夜ふかししていたからだ！</p> <p>夏 休みも、早寝早起きが大変。まずは、学校に行く日と同じ時間に起きてみよう。</p>	<p>どうして元気が出ないのかな？</p> <p>その日の朝—— 食べなくていいや</p> <p>食欲がない...</p> <p>朝ごはんを食べていなかったからだ！</p> <p>朝 ごはんは1日のパンのもと。ヨーグルトや果物など、食べやすいものから始めてみよう。</p>	<p>どうして元気が出ないのかな？</p> <p>遊んでいるとき—— 時間がもったいない！</p> <p>もっと遊ぶぞー</p> <p>休憩していなかったからだ！</p> <p>クラクラするのは、熱中症になっているサインかも。こまめな休憩と水分補給を忘れずに。</p>

9月1日には元気で学校に登校してください。

裏面に、夏休み「はみがきカレンダー」をのせました。ぜひやってみてください。