

# SUKU<sup>2</sup> ほけんだより 夏休み

いよいよ夏休みですね。今年の夏休みは2週間と短くなっています。

また、夏休み明けもまだまだ暑く、体調管理が大切です。

短い夏休みだからこそ！生活リズムを崩さないよう意識しましょう！！☺

全校スクスクで、夏休み中の生活に関するお話をしました。お家の人と一緒に振り返ってみましょう！

## 暑い夏こそ！

### ラジオ体操でリフレッシュ！！

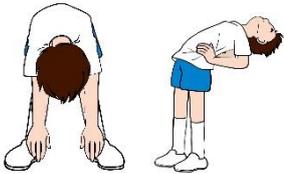
今回のスクスクでは特に体幹（体の軸）が伸ばせる3つの動きに注目しました！お家の方と一緒に、気持ちよく実践してみましょう♪

#### ①胸を反らす運動



☆ポイント☆  
手を天井へ向け  
胸を大きくひらく

#### ②体を前後に曲げる運動



☆ポイント☆  
勢いをつけず、  
ゆっくり体を反らせる

#### ③体を横に曲げる運動



☆ポイント☆  
腰は動かさず、  
脇からしっかり伸ばす



## 冷たいおやつ 食べすぎ厳禁！

冷たいおやつを食べすぎると、おなかが冷えて痛くなったり、おやつだけでおなかがいっぱいになって、ごはんが食べられなくなってしまいます。ご飯が食べられないと、力がなくて元気に遊べません。冷たいおやつの食べすぎには気をつけましょう。



### 夏の過ごし方のポイント！

- ・おやつを食べすぎない
- ・朝ごはんをたべる
- ・水やお茶で水分をとる

## 早寝早起き 健康の基本！

睡眠は、体の成長はもちろん、心のモヤモヤや疲れを整理する役目があります！

### 早寝早起きのポイント

|                                     |                                 |                                |                              |                             |
|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| <p>毎朝同じくらいの<br/>時間に起きる</p>          | <p>朝ごはんを<br/>しっかり食べる</p>        | <p>勉強や運動で<br/>脳や体を働かせる</p>     | <p>ゲームやテレビの<br/>時間を決める</p>   | <p>お風呂に<br/>ゆっくり入る</p>      |
| <p>お休みの日でも、普段より<br/>30分以上遅くしない！</p> | <p>体と脳の栄養補給！<br/>よくかんで食べよう！</p> | <p>休ませるためにも、<br/>しっかり働かせる！</p> | <p>お家の人と、<br/>約束を決めましょう！</p> | <p>体が眠りモードに<br/>切り替わるよ！</p> |