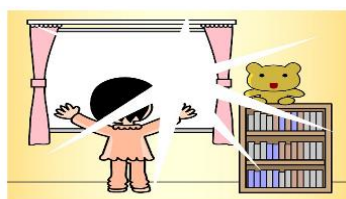


SUKU 夏休み

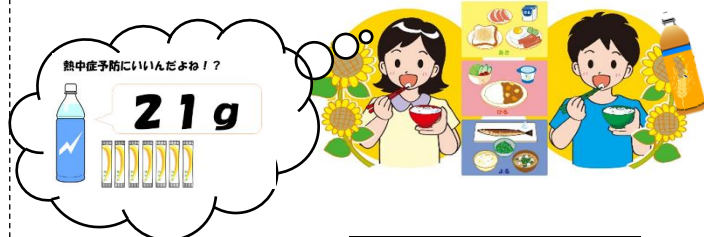
楽しみにしていた夏休みが始まります！とは言え、まだまだ感染症対策は続いていきます。
学校生活で身についた、手洗い・うがい・マスクなど、夏休みの間も意識して過ごしましょう。
全校スクスクでは、夏休み中の生活についてお話ししましたね。お家の人と振り返り、元気に過ごせるよう、取り組んでみましょう！

「熱中症」や「夏バテ」 にならないために

4つのポイントを意識しよう！



朝日を浴びて
脳を目覚めさせる！



基本の三食しっかり
ジュースの飲み過ぎ要注意

お風呂で清潔

よく寝て回復！



つか 疲れを早く回復させる食事

炭水化物、タンパク質、ビタミンB、ビタミンCの疲れを回復させる働きについて給食委員会が発表しました。



すぐにエネルギーになる食べ物



すぐにエネルギーになる食品を紹介しました。疲れた体にエネルギーチャージ！エネルギー戦隊のみんなが食べ物の働きを教えてくださいました！



疲れをためず楽しい夏休みにしましょう。

投げる力をつけよう！！

暑い夏！
運動に向いている時間帯は
朝や夕方
少しでも
暑さが弱まる時間に
取り組んでみよう☆

