



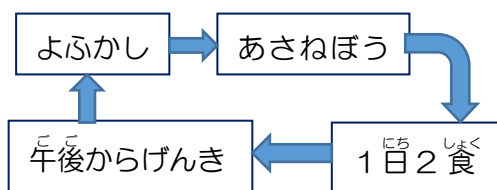
さあ、なつやすみだ！



1 がっきは、げんきにすごせましたか？あしたから、なつやすみがはじまります。なつのあつさにまけず、げんきにすごすためにどんなことにきをつけたらよいのか、かんがえてみましょう。

なつやすみのせいかつ

1 あさ、おきるじかんをきめよう！



このような生活^{せいかつ}になってしまうと、生活リズム^{せいかつ}がくずれ、イライラしたり、からだ^{からだ}がだるくなってやる^{やる}気がでなくなったりします。毎朝、7時までにおきて、朝ごはん^{まいあさ}をたべていれば生活リズム^{せいかつ}はあまりくずれません。



2 ごはんをしっかりたべよう！



★ジュースやスポーツドリンクののみすぎに気をつけ、麦茶^{むぎちや}などで水分補給^{すいぶんほきゅう}を。

★おやつは、じかんをきめましょう。

★夏バテ^{なつ}よぼうにバランスよくたべましょう。

★つめたいもののとりすぎに気をつけましょう。



3 出かけるときは、ぼうしとすいとうをわすれずに

熱中症^{なつちゅうしょう}をよぼうするため、こまめに水分^{すいぶん}をとりましょう。

ぼうしは、熱中症^{なつちゅうしょう}予防や日焼け対策になります。



出かける時は帽子 飲み物を忘れずに！



4 なつのびょうきにきをつけよう

よぼうにたいせつなのは、てあらい、うがいです。

なつ 夏^{なつ}に流行^{りゅうこう}しやすいびょうき

