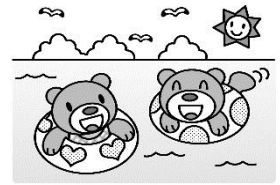


いよいよ夏も本番をむかえます。「暑いのは苦手・・・」とエアコンをずっとつけていたり、冷たいものばかり食べたりしていると、夏バテを招いて「夏は嫌い・・・」ということに。適度^{てきど}にからだを動かして、暑さに負けず、しっかり夏を楽しみましょう！



夏休み、でかけるときは・・・

8月は特に日差しが強く、気温も高いです。ぼうしやタオル、すいとうなどを忘れずに持っていきましょう！帰りがおそくならないように気を付けてくださいね。

ひとこえかけてから



なつやすみもけんこうに!

な おしておこう
調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちりよをすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたものばかり食べてない？



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

や りすぎ注意!
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

す いづんを
こまめにとって熱中症予防



汗をいっぱいいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない
生活リズムはいつもどおりで



休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

保護者の方へ

6月のお便りでもお知らせしましたが、健康診断の一部変更により、平成28年度から子ども達の発育を評価する上で、成長曲線を活用しています。子ども達一人ひとりの成長曲線・肥満度曲線は、懇談会でお渡しいたします。ご覧ください。