

# 夏休みがはじまるよ！8月

2021年8月2日(月) 和歌山市立西脇小学校

夏休みが始まり、2週間が経過

## 水分補給のどがかわく前に

しようとしています。みなさん、夏休み

計画通り過ごせていますか？

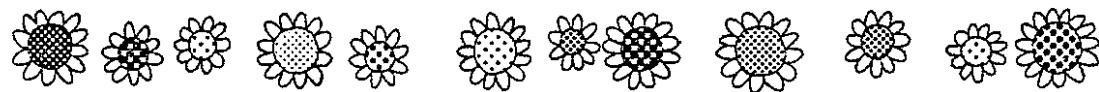
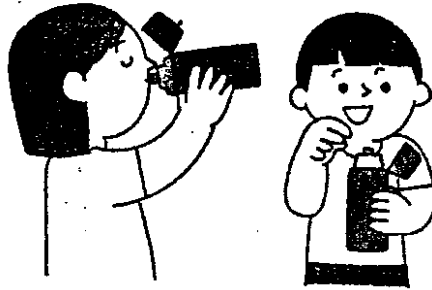
暑い日が続いています。熱中症対

策をしっかりと行い、残りの夏休み

計画通りにすごしていきましょう。

暑さに負けない体づくりのために、「早寝・早起き・朝ごはん

」の規則正しい生活を心がけましょう。



## 夏休み中も続けよう！学校がある日と同じ生活習慣

生活リズムが変わってしまうと、元に戻すのは大変です。スムーズに2学期をスタートするために、夏休み中も学校がある日と同じ生活習慣を心がけて生活しましょう。



学校がある日と同じ時間に起きる



ご飯を食べたあとは歯みがき



学校がある日と同じ時間にトイレに行く



毎日、適度に運動(熱中症には注意！)

## 2学期身体測定予定

8月30日(月) 5・6年生

31日(火) 3・4年生

9月1日(水) 1・2年生



4月に測定してから4か月がたちました。身長・体重が、どれくらい変化しているか楽しみですね。当日は、体着を忘れず、持ってくるようにしましょう。髪を結ぶ人は、結ぶ位置に気をつけましょう。



## こんな人は夏バテに注意！



冷たいものばかり食べている



夜更かししている



運動不足



クーラーのきいた部屋にばかりいる

みなさん、こんな生活をしていませんか？こんな生活をしていると、「夏バテ」になってしまいます。夏バテになると、食欲がわかなくなったり、やる気や元気がなくなったり、おなかの調子が変わるくなったりと、体調不良になってしまいます。せっかくの夏休みに体調をくずさないためにも、夏バテ生活になっている人は、気をつけて生活しましょう。8月25日、元気に2学期スタートできるようにしましょうね。