



8月の保健目標

夏を元気に過ごそう

夏休み、元気に過ごしていますか？
よく寝て・よく食べて・よく遊んで・・・2学期の
スタートに備えよう！

ゴロゴロ、だらだらは



夏バテのもと！



8月になりました。まだまだ長い夏休み！生活リズムは、くずれていませ
んか？いつもと違う生活リズムになると、つかれやすくなり、体調をくずし
やすくなります。残りの夏休みも元気に過ごすためにも、いつもどおりに
起きて、いつも通りに寝るのがおすすめです。早めに寝ることで、朝ごはん
を食べる時間もできます。

睡眠でいろいろアップ

- 脳がパワーアップ！・・・脳を休ませるよ
- 学んだことを記憶にアップ！・・・頭や体で学んだことを記憶に変えるよ
- 成長させ、体力もアップ！・・・骨や筋肉を成長させるよ
- 免疫がアップ！・・・病気に対抗する力をつけるよ



夏の服装 状況にあわせて用意してね！！

晴れた日の外出



暑さや紫外線対策に
帽子や日傘を用意

ハイキングやキャンプ



日差しや虫さされを防ぐため
長袖や長ズボンを着用

冷房がきいた図書館など



半袖の上にはおれる長袖
(カーディガン等)を用意