

7月に入りました。

いよいよ1学期のまとめの季節です。暑さも厳しくなってきますので、熱中症にならないようしっかりと気をつけて、元気に過ごしてほしいと思います。

熱中症にならないために気をつけること



しっかりと寝る 栄養のバランスの良い食事をする



水分をとる



帽子をかぶる



風通しのよい服を着る 体を暑さに慣らしておく



健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!!



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する