

夏休みの過ごし方



いよいよ、みなさんの楽しみにしている夏休みが近づいてきました。
趣味や、スポーツ、好きな勉強などやりたいことができる貴重な時間ですね!

慌ただしい学校生活から離れ、ちょっとのんびりするのもあります。

夏休み中も、規則正しい生活を送り、心も身体も元気に過ごせるといいですね。

① 早寝早起きが基本

◎睡眠のいいところ◎

- 背を伸ばす、骨を強くする
- 病気をふせぐ、なおす
- 体と心のつかれをとりのぞく



② ご飯を食べた後は歯みがきを忘れずに!



寝ている間は虫歯ができません。
夜は歯磨き棒は使わないで歯みがきしましょう。

③ 毎日、適度に運動!



④ のどが渇く前に水分補給。



⑤ アイスや清涼飲料水など冷たいものをとりすぎない。

胃腸の働きが弱くなってしまいます



⑥ 冷房のタイマーを上手に活用して冷えすぎに注意!



⑦ ゲームやスマホの時間は、家のルールを守ろう



ゲームやスマホを使いすぎると「ドーパミン神経」という幸せ・うれしい気持ちを感じる部分がこわれていきます。

こわれた部分は、治すことができません。もっと強い刺激を求めて、ゲームがなければ落ち着かない脳になってしまうかもしれません。ゲームの使い方のルールを、おうちの人と確認してみてくださいね。