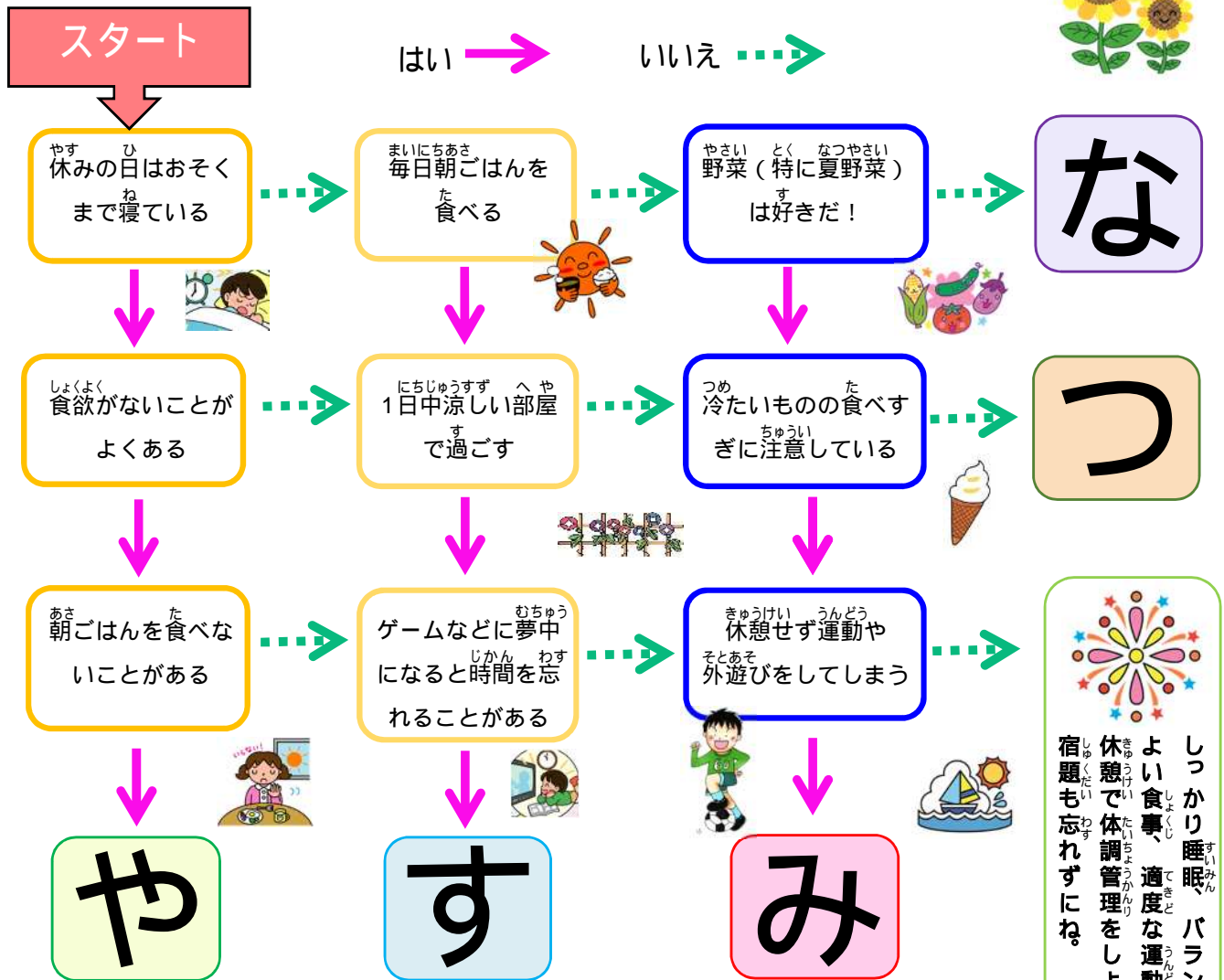




夏を元気に乗り切ろう！

★あなたはどのタイプかな？ 夏休みを元気に過ごす参考にしてね♪



しっかり睡眠、バランスのよい食事、適度な運動・休憩で体調管理をしよう！
宿題も忘れずにね。

- な** 夏の野菜を3食しっかり食べよう！夏野菜には体の熱を冷ます力もあります。
- つ** 冷たいものの摂りすぎに注意！胃腸が弱って体力が落ちてしまいますよ。
- や** やっぱり大切朝ごはん！「早寝早起き朝ごはん」を実践しよう！
- す** 水分補給はこまめにね。のどが渇いたと感じる前に少しずつ飲むのがポイントです。
- み** ミネラル不足に注意！汗と一緒にミネラルも体の外に出ているよ。適度な塩分で熱中症予防！



せっかくの夏休みも、元気でなければ楽しめませんね。毎日楽しく過ごすためには規則正しい生活が大切です。早起きをして、朝ごはんを自分で作るのもいいですね。