

なつやす

あつ

ま

からだ

かぞくでとりくみましょう

夏休み、暑さに負けない体をつくろう！

いよいよ夏休みですね。でも夏休みは自由な時間が多い分、生活のリズムがくずれがちです。

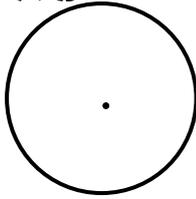
そこで

からだがよろこぶことをやってみよう！ を考えました。

- 体が喜ぶ「**7つのポイント**」をすると、暑さに負けない体をつくることができます。暑さに負けず、元気で楽しい夏休みにしましょう。
- 夏休みの始まる前に、家族で約束をきめて。夏休みをすごしましょう。
- 最後の1週間のチェック表を作りましたので、お家の人とチェックしましょう。

ポイント☆ 1 ここが大切！

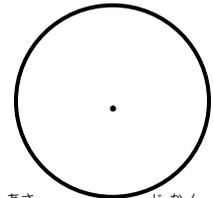
あさ はや お
朝、早く起きる



☆朝起きる時間 時 分

ポイント☆ 2

あさ ひる ばん かい た
朝・昼・晩の3回食べる



朝ごはんと昼ごはんがいっしょにならないように！

朝ごはんの時間

時 分

ポイント☆ 3 体力づくりに取り組む

朝の体操・朝の散歩・ジョギング・プール
なわとび・腹筋・なるべく階段をつかうなど

ポイント☆ 4 お手伝いをする

ふとんたたみ・ふろそうじ・ゴミ出し・食器あらい・
新聞取り・玄関そうじ・食器ふき・くつそろえ

ポイント☆ 5

夏休みの家族のメディアのルールを決める

例：見る番組を決める、ゲームなしの日は○曜日、
一日○分以内、メディアは○時までなど

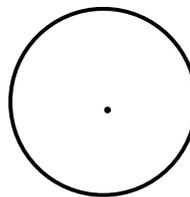
テレビ・DVD

ゲーム、タブレット、携帯電話など

ポイント☆ 6

あたまもすっきり！

学習を始める時間をきめる



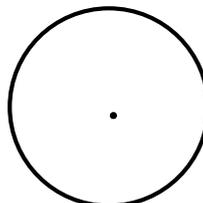
時 分

午前中のすずしい
時間が集中できるよ！

ポイント☆ 7 夜、早くねる

☆夜ねる時間

時 分



すっきりおきるために、
しっかりねよう！

なつやす さいご いっしゅうかん 夏休み最後の週間、**7つのポイント**をお家の人といっしょにチェックしよう。

あつ ま からだ 暑さに負けない体をつくろう！

	はや 早おき	あさ 朝ごはん	たいりょくづく 体力作り	てっだ お手伝い	がくしゅう 学習	メディア	はや 早ね
れい	○ 7:00	○	○	○	○	○	○ 9:00
8 月 22日 (月)	:						:
23日 (火)	:						:
24日 (水)	:						:
25日 (木)	:						:
26日 (金)	:						:
27日 (土)	:						:
28日 (日)	:						:

✿暑さに負けず、元気にたのしく夏休みをすごせましたか。

✿心も体も2学期の準備をして、元気に2学期をスタートさせましょう。

※学校に提出はしなくて結構です。