



チャレンジ！！

げんき たの なつやす
元気で楽しい夏休みにするためにはどうしたらいいか

かんが
考えてみよう。

こんな^{なつやす}夏休みにしたい！
これなら、できる！

なんで、なんのために
けいかく
計画をたてるの？

じぶん
自分に
あ
合った
けいかく た
計画を立てよう



かぞく
家族や
まわりの^{ひと}人に
そうだん
相談してみよう

せいかつ
生活のリズムをととのえよう？

やりたいことがいっぱい

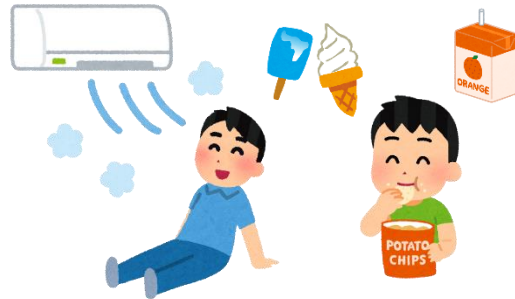
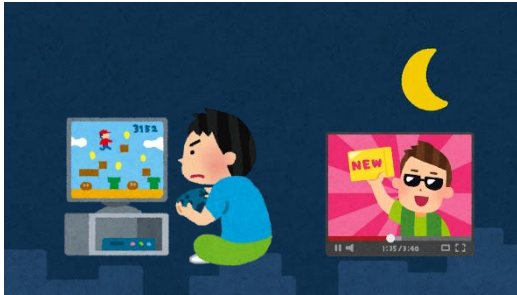
すず 涼しい部屋でずーっと

おいしいアイスクリームや

よる 夜おそくまでおきていよう

ゲームにユーチューブ

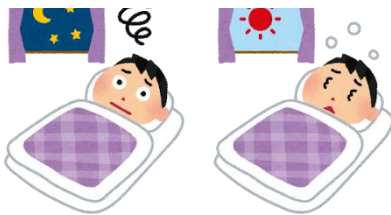
おやつ食べ放題



たの
なんだか楽しそうだけど、どうなる？

よる 夜 ねむれないよー

ひる 昼 ねむくて何にもできない



すぐに、バテバテ
つかれやすい

ねっちゅうしょう
熱中症にもなりやすい



ごはんがおいしく

食べられない



しんがっき
新学期に

げんき
元気がでない！！

せいかつ かんが なつやす けいかく た
生活のリズムを 考 え て、夏休みの計画を立てよう！！

^{かんが}考えてみよう！ ^{なんじ}何時におきる？ ^{なんじ}何時にねる？

○なんで、ねむらないといけないの？

^こねる子^{そだ}は育つ

^{せいちょう}成長ホルモンも出して
^{からだ}体を成長させる。
^{よる}夜の10時～2時の間に
^{たいせつ}ねるのが大切。



つかれたところと

^{からだ}からだ やす

体を休めよう

おきたらまた^{げんき}元気に
^{ついたち}一日がすごせるように
しっかり休もう

^{じかん}ねる時間がたりないと…



つかれやすい



^{げんき}元気がでない
^きやる気がでない



イライラ
おこりっぽい



^{しゅうちゅう}集中できない
おぼえられない

^{しょうがくせい}小学生は ^{じかん}9～11時間 ^{ちゅうがくせい}中学生は ^{じかん}8時間 ぐらいねむれると
よいですが、^{じぶん}自分の生活^{せいかつ}にあわせてねる時間、おきる時間^{じかん}を
^{かんが}考えてみましょう。

^{すいみん}睡眠のリズムを ^{きゅう}急にかえるのは、むずかしいです。
^{なつやす}夏休みの間^{あいだ}にゆっくり良いリズムを作りましょう。



スマホやタブレット、ゲーム機やテレビから
出る^{ひかり}光をねる前^{まえ}に見るとねむりにくく
なることも。

SNS やメディアとの上手な^{じょうず}つきあい方^{かた}を^{まな}学ぼう。

おいしく食べて、夏バテを防ごう！！

夏バテってなに？



なつの暑さで
体がだるい
つかれやすい
ごはんがほしくない
やる気がでない

夏に美味しい、アイス・
ジュース・冷たいメンは
おなかをひやしたり
たんぱく、ビタミン、
ミネラルなど栄養不足に！



どんな、ものを食べると

体が元気になるかな？

朝ごはんやおやつを自分で作りながら
考えてみよう。

スポーツが苦手でも運動しないといけない？

健康な毎日をおくるために運動は大切です。

●骨や筋肉、心臓の働きを強くし、元気に体を動かせるようにします。

ころんでケガをしたり、ふらふらしてすぐつかれたりをふせぎます。

●生活習慣病の予防 とりすぎたエネルギーを使い太りにくくします。

大人になって、高血圧や糖尿病など病気になるのを予防します。

●頭も体もスッキリ。良い気分転換に。

夜もぐっすり眠りやすくなります。



健康のための運動は1回30分の運動を
週5日するのがおすすめ。

運動をすることを
毎日の習慣にしよう。



まいにち けいかく
毎日の計画は、**バランスよく**たてよう！



きょう
今日は
にちじゅう
1日中
べんきょう
勉強だー！



しゅうかんぶん
1週間分の
うんどう
運動をいっきに
するぞー！

無理のない計画をたてよう



しゅうちゅう
集中して
べんきょう
勉強した後は…



かる たいそう
軽い体操や
じぶん す
自分の好きな
こと
事をして
リラックス



うんどう
運動で
よ からだ
良く体を
うご
動かしたあとは…



ゆっくり からだ
体を
やす
休めよう

あつ き つ よてい
暑さに気を付けて予定をたてよう



そとあそ
外遊びやお散歩は
あさばんず じかん
朝晩涼しい時間に



すいぶんほきゅう きゅうけい
水分補給の休憩は
こまめにとろう



ぼうしや日焼け止め
ひ や ど
など紫外線対策を

なつやす ちゅう しんがた よぼうわす
夏休み中も新型コロナウイルス予防忘れずに



たいせつ
マスクは大切
でもいきくるとき
きぶん わる とき
気分が悪い時は
むり
無理をしないで



おうちでも
てあら
手洗いわずれずに



れいぼう
冷房をつかっていても
くうき い か
空気の入替えはこまめに