



なつ やす ご 夏休み

上島町立弓削小学校

夏の花と言えば向日葵。太陽に向かって真っすぐ伸び、大きな黄色い花を咲かせる姿から、様々な国で「太陽の花」を意味する名前が付けられています。夏休みは、将来大きな花を咲かせるために色々な経験をして成長できるチャンス。毎朝太陽の光を浴びて生活リズムを整え、勉強も運動も遊びも楽しみましょう！



なつやす す かた 夏休みの過ごし方



な

でき ちりょう いま
なかなか出来ない治療を今こそ！



「受診のお勧めをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートさせましょう！

す

すいぶんほきゅう
水分補給はこまめに！



暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう！

み

みだ せいかつ
乱さない 生活リズム



学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給、朝ご飯も忘れずに！

つ

つめ
冷たいものはほどほどに…



暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。栄養バランスのよい3食の食事と温かい物を食べることを心掛けましょう！

や

やりすぎない
ネット・ゲーム



ネット・ゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう！

夏の星空を眺めてみよう

夏の夜、テレビ、ゲーム、スマホをやめて、たまには、ゆっくり星空を眺めてみませんか？

夏の三大角

こと座のベガ、わし座のアルタイル、白鳥座のデネブの3つの一等星を結ぶ三角形。8月なら夜9時頃、真上に見付かります。

ペルセウス座流星群

今年、見やすいのは8月11日～14日の夜9時から明け方頃まで。空全体に現れ、1時間に25個程見えることも。