

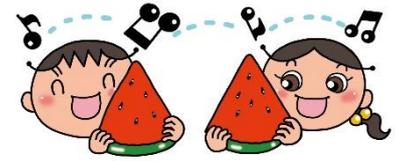
なつ やす げんき 夏休みを元気にすごそう！

令和2年8月7日
北空知圏学校給食センター

あした たの なつやす はじ
明日から楽しみにしていた夏休みが始まります。

やす ちゅう せいかつ
休み中はふだんの生活リズムがくずれやすくなります。

なつやす げんき しょうかい
夏休みを元気にすごすためのポイントを紹介します。



しょく た 3食きちんと食べる！

けんこう しょくじ い にち
「健康は食事から」と言います。1日3
しょく しょくじ
食の食事をバランスよく、きちんととること
たいせつ ゆうしょくご た
とが大切です。夕食後におやつを食べたり、
よ ふかしをすると翌日の朝ごはんが食べら
れなくなります。生活



リズムをくずすので、
はや はやお あさ
「早ね・早起き・朝ごはん」
ところ
を心がけましょう。

すこ すいぶんほきゅう 少しずつこまめに水分補給！

なつ あせ すいぶんほきゅう
夏はたくさん汗をかくので、水分補給
おこな ひつよう いちど
を行う必要があります。一度にたくさ
の の
ん飲むのではなく、少しずつ飲むのがポ
イントです。「のどがかわいた」と感じる
まえ ばい
前に、コップ1杯ほどを、
ひとくち
一口ずつゆっくり
の
飲みましょう。

