



とくしまけんりつつけだ しえんがっこう へいせい ねん がつはつこう  
徳島県立池田支援学校 平成27年7月発行

台風が去ったあとは、いよいよ長い夏休みですね。みなさんはどんなふうに過ごすのでしょうか。長い夏休みがあるのは子どもの間だけ！毎日の学校とはちがった経験や思い出ができるといいですね。ただし、羽目はずしてケガや事故、体調を崩したりしないように…。9月に元気な顔を見せてくださいね！

夏を楽しむためにだいじなこと！



かくれていることばは、なに？

**夏休みの約束**

1. 夏こそ、○んでもしっかり食べよう
2. ○めたいものを飲みすぎない
3. あせ○じょうずにかこう
4. テレビや○ームでダラダラ過ごさない
5. 汗をかいたらすいぶ○の補給
6. エアコンの温度に○をつけよう
7. シャワーですませずおふろ○つかりよう

こたえ (た) (つ) (を) (け) (ん) (き) (に) (き)

生活を整えると、体だけでなく心もしっかりしてきます。心を元気にしたいなあと思うときは、まずはごはん、体を動かす、そして寝る。心のために大切なことです。





## あっぱいものの夏の効果2つ

### 1つ 夏バテを予防

すっぱいものに含まれるクエン酸は、疲れの元になる乳酸をどんどん消費して、炭水化物をエネルギーに変えてくれます。夏バテを乗り切るために、すっぱいものをどんどん食べよう！

### 2つ 汗のニオイを減らす！

乳酸はアンモニアと結びついて汗のニオイの元になります。クエン酸で乳酸を減らせば汗のニオイも少なくなります。

**酢や梅干が苦手な人は、  
フルーツ酢などもクエン酸たっぷり。**



## 子どもの睡眠を守ってあげてください

夏休みの帰省時や、遊びにいく時など、つい大人に合わせて子どもたちまで夜更かしになっていませんか？

大人にとっての睡眠と、子どもにとっての睡眠では、大切さが違います。子どもの睡眠は脳や体の成長に不可欠。子どもが質の良い睡眠を十分な時間とれるように、できるだけ大人が環境を整えてあげてください。

子どもの眠りが充分持てるかは、周りの大人次第です。



夏休みは、同世代の中学生・高校生も気が大きくなっています。仲間といて、ちょっとたばこを吸ってみよう、お酒を飲んでみよう、という雰囲気になってしまったら、吸わない、飲まないとはっきり断るか、断れなかったら、「帰る用事ができたから」と言って、その場を離れましょう。自分の体は自分で守ること！

