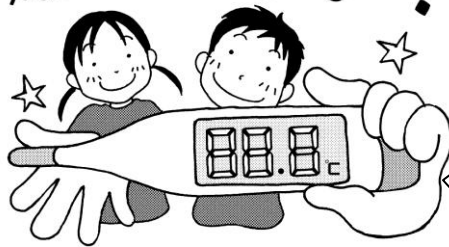


親子で読みましょう！



ぼくの わたしの 平熱は？



元気な時に調べておこう！

# 急な暑さにご用心

さわやかな季節が訪れました。外出自粛のため行楽地へ出かけることもないと思われませんが、せっかくの好季節ですから外へ出て田んぼや畑の作業を手伝ったり、家の周りで遊んだりしたいものです。でも、さわやかな日と書いていても急に気温が高くなることがあります。また、この季節の紫外線はとても強いので注意が必要です。予防をしっかりして、日焼けや熱中症対策をしましょう。

|                      |                    |                |
|----------------------|--------------------|----------------|
| <p>調節しやすい衣服をチョイス</p> | <p>かわくまえに水分を補給</p> | <p>日ざしをよける</p> |
|----------------------|--------------------|----------------|

## しっかり刻もう朝の生活リズム

みなさん、元気にすごしていますか？  
長い休業がさらに伸びて、ダラダラ、ゴロゴロの生活になっていませんか？  
新型コロナウイルスの終息はいつになるのか、気がかりですね。今は先が見えなくて不安なときですが、いつかきっとみなさんが笑顔で学校に登校できる日が来るはずです。その時、ベストコンディションで登校するためには、休業中に生活リズムを整えておくことが大切です。特に朝は、学校へ登校するときと同じように決まった時刻に起きて、朝ごはんを食べることは続けておきましょう。健康観察カードの記入も毎日続けましょう。

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>決まった時刻に起床する。</b></p> <p>出かけるまでに必要な時間は？</p> | <p><b>きちんと朝食を食べる。</b></p> <p>朝食をめぐと 元気出ないよ！</p> <p>Power Up!</p> | <p><b>出なくてもトイレに座る。</b></p> <p>といてあえず、ふんばってみよう</p> <p>ウンチ出ろ～</p> |
|--|--|---|

