

7月25日(金)から8月28日(木)の約1か月間は夏休みです。お祭りに行く人、海やプールに行く人、山にキャンプに行く人・・・さまざまだと思います。せっかくの楽しい夏休みを最後まで毎日楽しくすごせるように、元気なからだでいましょうね！

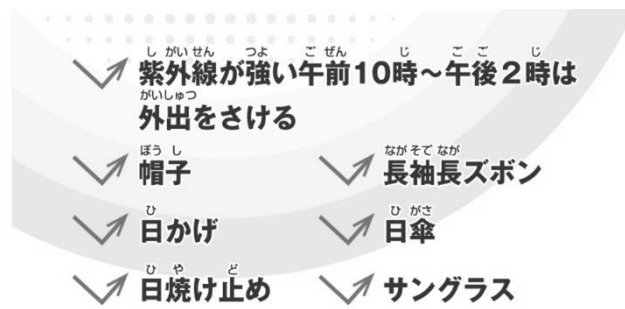
夏の暑さから身を守ろう！

1. 紫外線に気を付けよう

夏は熱中症だけに気を付けていればいい訳ではありません。「紫外線」という言葉を聞いたことはありませんか？紫外線とは太陽の光の種類で目に見えない光のことです。太陽を見たときにキラキラ「光っているな～！」と感じるその光とは別もの。太陽からは色々な種類の光の線が出ています。その中の1つが紫外線。強い力を持っています。

紫外線をたっぷり浴びると、将来、皮膚や目の病気になるリスクが高まるといわれています。

予防方法はこれだ！



「紫外線に気を付ける」=「浴びない」という訳ではありません。難しいことですが、「紫外線を浴びなすぎる」のもよくないのです。紫外線を浴びることで骨をつくるのを助ける「ビタミンD」が作られます。食事からもビタミンDを摂ることはできますが、必要な量をすべて食事で摂るのは難しく、紫外線を浴びて作られるビタミンDに頼っている部分もあります。

2. 夏バテにはご用心！

こうげき 攻撃！

- ちゃんと3食食べて栄養をとる
- 軽い運動をする
- よく眠って疲れをとる

イライラさん: 怒りっぽくなる
クラクラさん: めまいや立ちくらみがある
いらないさん: 食欲がない
ぐったりさん: 疲れやすかったり体がだるかったりする

なつやすみの ぬり ビヨ エ



毎日元気に楽しむ選べるかは一日の過ごし方
で変わってくる。前日の過ごし方を思い
出して、ビヨカードのイラストの中ででき
たように色をぬる。UVビヨカードで
かな？ ビヨカードはUVコートして使って
毎日振り返ってね。

<p>早く起きた</p>	<p>朝日を浴びた</p>	<p>朝・昼・晩 3食しっかり 好き嫌いせずごはんを 食べた</p>	<p>冷房は程よい温度で 直接風が当たらない 設定にした</p>
<p>外遊びや散歩、 ストレッチなど 運動をした</p>	<p>食事の後は 歯みがきをした</p>	<p>濡船に しっかいつかつた</p>	<p>夜は早く寝た</p>
<p>ゲームやスマホ、 タブレットは 時間を決めて遊んだ</p>	<p>冷房をつけていても こまめに換気をした</p>	<p>おうちの人の お手伝いをした</p>	<p>こまめに 水分補給をした</p>
<p>外に行くときは 帽子をかぶった</p>	<p>汗をかいたら ふいたり、 着替えたりした</p>	<p>お酒を飲んだり、 たばこを吸ったり していない</p>	<p>SNSで個人情報 を 伝えていない</p>

ビヨはいくつできたかな？

10個できたきみは……

なつやすみ名人

すばらしい！
この調子で今の生活
を続けていこう。



8~9個できたきみは……

なつやすみ一人前

名人まであと少し、
できているかったこ
とにもチャレンジし
てみよう。



4~7個できたきみは……

なつやすみの修行中

修行中のきみはまだ
まだできる！ でき
そうなことから挑戦
しよう。



0~3個だったきみは……

なつやすみの見習い

見習いのきみには伸
びしろしかない。す
べてできそうなことは
何かな？ 一つずつ
クリアしていこう。

