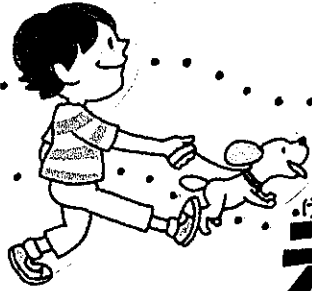


# すすく どんどん

令和4年 7月号  
 狭山特別支援学校  
 ほけんしつ



なつ やす  
**夏休みを**



げん き  
**元気にすごそう!**

楽しい夏休みが始まります。この夏休み、どんな生活をするか、どんなことに挑戦するか、計画は立てましたか？夏休みは、からだも心も、うんと成長する時です。ちょうど夏の太陽をうけて、縮がどんどん大きくなって戻るように、みなさんの身長もぐんと伸びて、筋肉もつき、日に当って皮膚も丈夫になり、病気に負けない力がつくのも夏です。それから、家のお手伝いをしたり、やりたかったことに挑戦して、心もからだも、うんと強くなるのも夏休みです。すばらしい夏休みにするために、規則正しい生活をして、元気で充実した毎日を過ごしてください。

あつ～い夏は..... で充実した毎日を過ごしてください。

## 免疫力ダウン に注意！！

熱帯夜や冷房による体の冷えで睡眠不足

夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。免疫力が下がると、夏かぜはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。

“シャワーだけ入浴”で疲れがとれない



免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すことです。



涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる

冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える

元気に夏を乗り切るために「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう。

