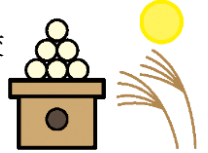




令和元年 7月19日
 都立富士高等学校附属中学校
 校長 野村公郎
 栄養士 橋本ゆりか



夏休みを元気に過ごすための10か条

<p>1 早寝・早起き・朝ごはん</p>  <p>学校がない日は、夜ふかしや朝寝坊ががちです。規則正しい生活を心がけましょう。</p>	<p>2 食事は1日3食決まった時間にとる</p> <p>朝 昼 夕</p>  <p>生活リズムを整えるために、朝・昼・夕と、毎日同じ時間に食事をとることが大切です。</p>
<p>3 ダラダラ過ごさずに、体を動かす</p>  <p>ラジオ体操やプールなどで、毎日体を動かしましょう。</p>	<p>4 水分補給はこまめに行う</p>  <p>熱中症予防のために、室内でも意識して水やお茶を飲むようにしましょう。</p>
<p>5 冷たい物を取りすぎない</p>  <p>内臓が冷えて消化が悪くなり、食欲が落ちてしまいます。冷房の当たり過ぎにも気をつけましょう。</p>	<p>6 おやつを食べるなら、時間・量を定める</p>  <p>何かをしながらではなく、時間を決め、お皿にとって食べるようにしましょう。</p>
<p>7 夜食はなるべく食べない</p>  <p>寝る前の食事は、内臓に負担がかかります。塾や部活などで夕食が遅くなる場合は、食事を2回に分けるのがおすすめです。</p>	<p>8 食事の後は歯を磨く</p>  <p>虫歯だけでなく、食べ過ぎも防ぎます。おやつの後も忘れずに磨きましょう。</p>
<p>9 旬の野菜や果物を食べる</p>  <p>夏バテや熱中症の予防にも効果があります。意識して食事に取り入れましょう。</p>	<p>10 食事のお手伝いに挑戦する</p>  <p>おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。</p>