



# ほけんだより



平成 30 年 7 月  
愛知県立一色高等学校

もうすぐ夏休みです。暑い日が続いていますが、夏バテはしていませんか？暑い夏を元気に乗り切るために、夏休みの過ごし方を見直してみましょう。また、引き続き、熱中症にも注意してくださいね。



## 夏休みの過ごし方



「早寝・早起きをしよう！」



「遊びだけでなく、勉強もね！」



「水の事故に気をつけて！」



「体を冷やしすぎないでね！」

夏休みはどうしても生活習慣が乱れてしまいがち……。一度生活習慣が乱れてしまうと、元に戻るのにはなかなか大変です。体調にも影響が出ます。夏休み中もいつもの生活をするように心がけてください。