

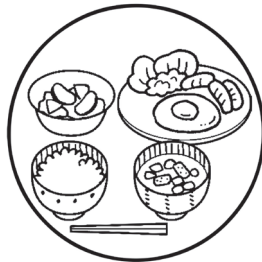
夏を元気に過ごそう!

元気ポイント1

まずは 早起き & 朝ごはん



&

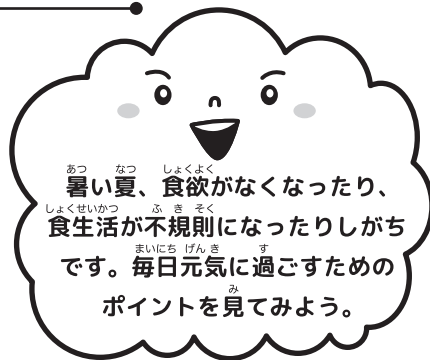


元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けることが重要です。まずは、この2つをしっかりとるようにしましょう。



朝寝坊 & 朝ごはん抜きでは・・・

一日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気に過ごすためのポイントを見てみよう。



元気に一日をスタート!

元気ポイント2



上手に水分補給をしよう!

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分です。一方、外遊びや運動の時には、事前に途中でこまめに水分補給をすることが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

元気ポイント3



おやつは時間と量を決めて!

おやつを食べ続けていると、三食の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。おやつは時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。