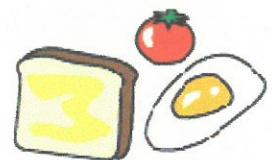


理想的な夏の過ごし方



早寝・早起き



冷房は冷えすぎないよう



三食きちんと食べる



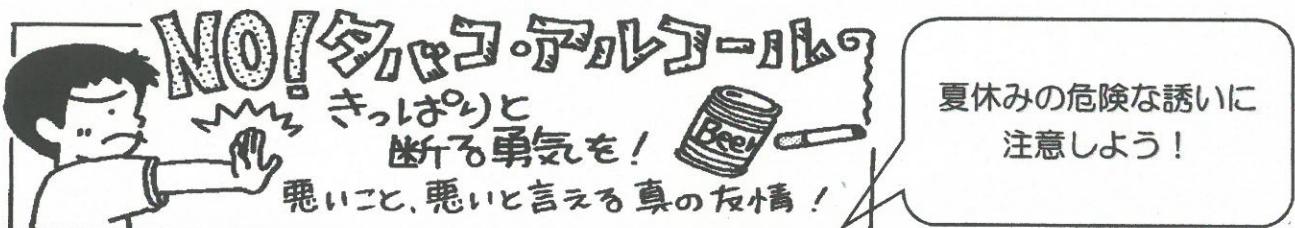
日焼け対策をする

冷たい物は控えめに



©少年写真新聞社2017

学校がある時は、毎日きちんと同じ時間に起きている人も、休みの日は暑さと気のゆるみから昼夜逆転の生活になります。暑いからといってクーラーをつけっぱなしにして寝て過ごし、昼を過ぎてから起き出して活動を始め、食事をとらず・・・という状態になってしまいませんか？きちんと食事をとって規則正しい生活を心がけましょう。



夏休みは、時間的に余裕もあり、気持ちも開放的になって、いろいろな危険が誘惑してきます。タバコやお酒は、成長の途中にある身体や脳に悪影響を及ぼします。夜遊びはさらに危険が増します。身体や心に傷を残さないように、強い意志と断る勇気を持ちましょう。自分を大切に、責任のある行動をとりましょう！