



梅雨を元気にのり切ろう（小）



みなさん、こんにちは。梅雨の季節になりました。漢字で「梅」と「雨」と書く梅雨は、5月から7月にかけて曇りや雨の多い期間のことを指します。

この時期は、雨や曇りの日が多いため、太陽の光を浴びることができず、さらに湿度が高いため、体調をくずしやすくなります。そこで、今日は梅雨を元気に過ごすポイントについてお話します。

まず1つ目は食事です。朝・昼・夕と1日3回の食事を決めた時間に食べましょう。給食のように色々な食品を、よくかんで食べることが大切です。そして、食べ過ぎには注意しましょう。

2つ目は、運動です。軽い運動をすることで、体の働きがよくなります。また、天気の良い日には外に出て、太陽の光を浴びましょう。太陽にあたることで、胃や腸もしっかり働きます。

最後は睡眠です。寝る直前までゲームをしていると、ぐっすり眠ることができません。早めに寝て、体をしっかり休めましょう。

さあ、バランスのとれた食事をよくかんで食べ、運動し、ぐっすり眠って、梅雨の季節を元気に乗り切りましょう。

