

ほけんだよい

保健室 2025. 7



もうすぐ夏休みですね。いつもより自由な時間ができる夏休みは、いろんなことにチャレンジするのにぴったり。元気な体で普段できないことをしてみよう！2学期、みなさんのお話を聞くのを楽しみにしています！

夏バテさんたちに注意

イライラさん



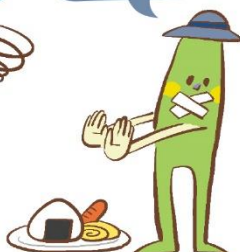
怒りっぽくなる

クラクラさん



めまいや
立ちくらみがある

いらないさん



食欲がない

ぐったりさん



疲れやすかったり
体がだるかったりする

みなさんのところには
夏バテさんは
来ていませんか？

夏休み明けに向けて体調を整えていきましょう

きちんと3食食べて
栄養をとる

軽い運動
をする

よく眠って
疲れをとる

チャレコシ！ アウト メディア

メディア（テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど）はとても魅力的。でも長時間使うことでいろんな経験をする機会が失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。



ルール 1

食事の時はテレビを消す

ルール 2

寝る1時間前からメディアを使わない

ルール 3

夕方以降はメディアから離れる

ルール 4

メディアは、1日1時間以内にする

ルール 5

1日中、メディアのスイッチオフ