

ほけんだより



いよいよ夏休みが始まります。夏休みだからとダラダラしていると、
体の調子が悪くなってしまいます。夏休みをしっかりと楽しむため
に、規則正しい生活をして元気にすごしましょう。

アウトメディアにチャレンジしよう！

「アウトメディア」という言葉を知っていますか？テレビ、ゲーム機、スマホ、
タブレットのような電子メディアの使う時間を決め、「自分の生活を見直しメ
ディアと上手に付き合っていこう」という意味です。

メディアコントロールをしよう

- ★ご飯を食べるときや勉強するときはテレビを消す
- ★寝る1時間前からはスマホやゲームをしない
- ★ゲームをしたり、テレビを見る時間を決める



など、夏休み中の目標をたて、チャレンジしてみましょう。おうちの人と取り
組んでみるのもいいですね。

た

べたら歯みがき
休み中も続けよう



の

みものは
水やお茶を選ぼう
ジュースは控えめに



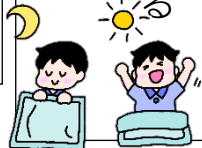
知

らない人には
ついて行かない



い

いつもと同じ時間に
ねる・おきる



がっこうほけんいいんかい 学校保健委員会がありました



7月14日に学校保健委員会があり、ヤクルトさんに来ていた
だき3年生に「おなか元気教室」として、食べ物のこと・おなかの
こと・ごはんのことなどについてお話をさせていただきました。
「やさいを食べること、やさいジュースを飲むことでは取れる
栄養に差があり食物繊維が足りていないこと」、「うんちは水の中
に沈むよりも、浮かんでくるほうがいいうんち」など、これからの
生活に大切な事を知ることができました。



な

んどでも
熱中症予防の
おそろいを



つ

めたいもの
のりすぎに注意



や

さい・肉・魚…
バランスの良い
食事をしよう



す

ずしい時間に
体を動かそう



み

ずべでは
子どもだけで
あそばない

