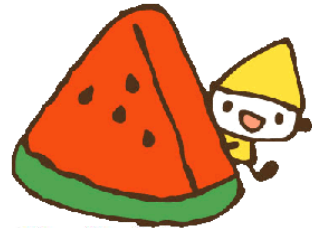


ほけんだより 下生井小 なつやすみ

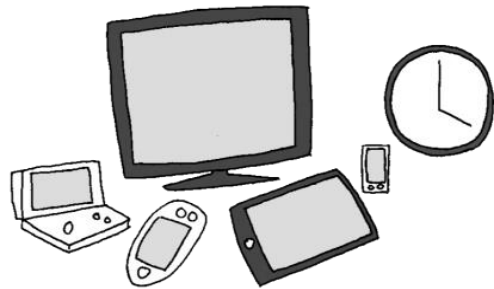
待ちに待った夏休みです。みなさんはどのように過ごしますか？
夏休みは長いおやすみです。自分の中で健康目標を立てて、過ごしてみてください。また、いろいろなことにチャレンジできる機会でもあります。夏休み明け、ステップアップしたみなさんに会えるのを楽しみにしています。



アウトメディアに挑戦しよう ちょうせん

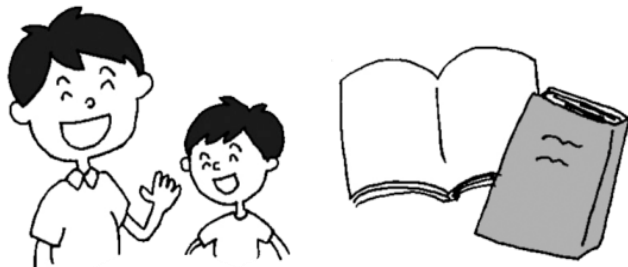
アウトメディアとは、テレビ・ゲーム・パソコン・携帯電話などの電子メディアにばかり夢中にならずに、電子メディアとの生活を上手にコントロールする取組のことです。

テレビ・ゲーム・パソコン・携帯電話を
使う時間やルールを決めよう！



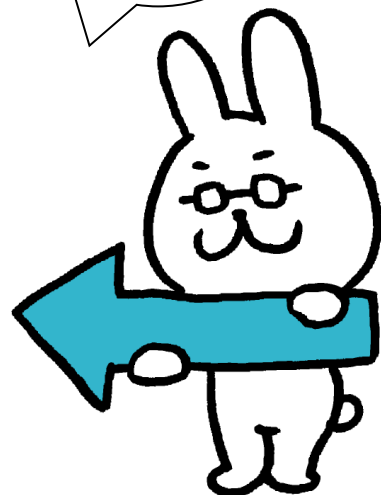
夏休みだからといってゲームや動画ばかりじゃだめだよ。
学校と同じように生活してみてね。アウトメディアに挑戦してみよう！

電子メディア以外の楽しみを探そう！



家族と話す

読書をする など



なつやす ちゅう き そくただ せいかつ 夏休み中も規則正しい生活を

家族と旅行に行ったり、友達と遊びに行ったり。せっかくの楽しい計画も、病気になったらだいなしですね。ついつい気がゆるみがちな夏休みですが、規則正しい生活を心がけ、暑さに負けず、最後まで元気にすごしましょう。

朝は決まった時間に起きよう。



食事は3食きちんと食べよう。



冷たいものやあまいものばかり食べたり、の飲んだりしていたらダメ。

暑くても、クーラーをかけっぱなしにして寝ないようにしよう



寝る前に切るが、タイマーをセットしよう。
冷やしすぎないように注意しようね。

テレビやゲームは、時間を決めて楽しもう。



学校が休みでも、夜ふかしをしてはいけないよ。