

令和3年5月14日  
紀の川市立中貴志小学校  
保健室(No.3)

新学期になり、1ヶ月と少しがたちましたね。みなさん、新しい環境になれてきましたか？疲れがでてきている人もいるかもしれませんね。「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調をくずす原因になる場合があります。下のイラストをみて、思いあたる人は生活リズムをもう一度みなおしてみましよう。



これから、暑い季節がやってきます★

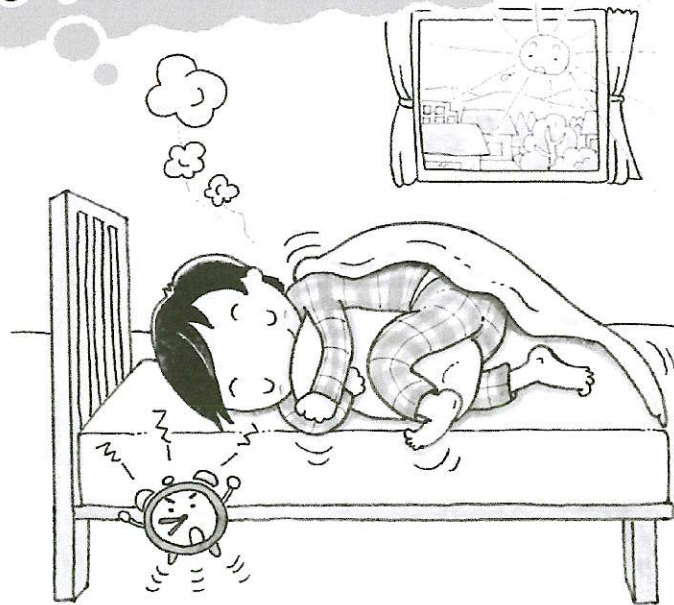
暑さに負けないために・・・

- ①毎日、すいとうをもってきましょう。
- ②休み時間や体育のあとなど、こまめに水分をとりましよう。  
\*マスクをしているとのどがかわきにくいです。  
のどがかわいてなくても飲むようにしてください。
- ③外にでるときは、帽子をかぶりましよう。
- ④早寝・早起きをして、朝ごはんもしっかり食べてましよう。



# その「ちょっとだけ」本当に大丈夫？

もうちょっとだけ...



**出** 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましよう。

あとちょっとだけ...



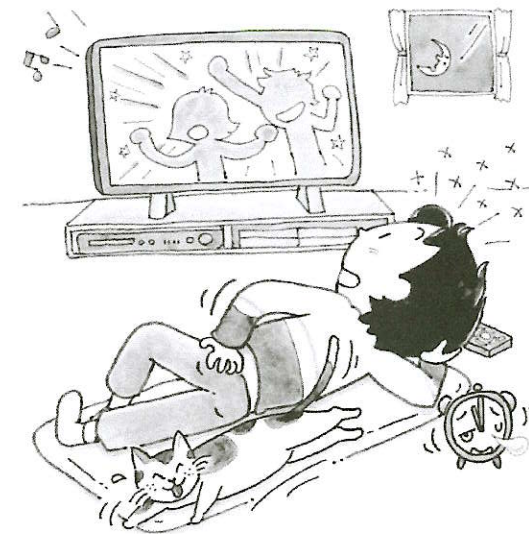
**ゲ** ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましよう。

もうちょっとだけ...

**お** やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましよう。



あとちょっとだけ...



**睡** 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましよう。