

# ほけんだより

令和元年 7月 22日 No.9  
舞鶴市立吉原小学校保健室  
おうちの方と一緒に読みましょう

7月のほけん目標  
夏を健康に過ごそう

いよいよ夏休みです！楽しい夏を過ごすには暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は、バランスのよい食事・十分な睡眠です。また暑いからといってずいずい部屋ですごすのではなく、適度な運動を続けて暑さになれるのも大切です。

生活点検「夏休みの生活」を使って、早ね・早起き・朝ごはん・朝うんちを心がけましょう。

## アウトメディアにチャレンジしよう！

夏休みは

アウトメディアって何のこと？

アウトメディアとは、テレビ、ゲーム、スマホ、タブレットなどの電子メディアからはなれてすごすことです。まったく見ないのではなく、見る時間をコントロールすることです。

どうしてテレビやゲームの時間をへらさないといけないの？

テレビやゲームを長い時間使い続けると、視力やしせいが悪くなったり、少しのことでもいらいらしやすくなります。

テレビやゲームを見ない時間は何をすればいいの？

家族と話したり、友達と遊んだり、おてつだいするのもいいですね。読書や音楽をきくのも楽しそうです。ふだんはしないことをしてみると、何かわくわくするような発見があるかもしれません。

さあ、レッツ アウトメディア！！

三食バランスよく食べるべし

すいみんは十分にとるべし

水分はきゅうをするべし

熱中症よぼう