

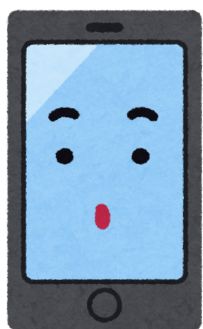
ほけんだより

8・9月号

針ヶ谷小学校
保健室

いよいよ2学期がスタート！

夏休みが終わり、2学期が始まります。プールや花火、家族とのお出かけなど、楽しい思い出ができたでしょうか。生活リズムを整え、水分補給をしながら元気に過ごしましょう。



メディアとの関わり方を考えよう

ゲームやスマホ・タブレットはとても楽しいですが、使いすぎると目の疲れや睡眠不足につながります。2学期が始まり、生活リズムを整えるためにも、時間を決めて上手に使うことが大切です。次のルールを守って、心も体もすっきりした毎日を過ごしましょう。

まもろう！ 3つのルール

① つかう時間を決める



② 食事中は見ない



③ ねる前は見ない



！依存症のサイン



- ☐ やめたいのにやめられない
- ☐ ねる時間がおそくなる
- ☐ 家族に何度も注意される



1つでも当てはまったら要注意！

夏休みに乱れた
生活を！

生活リズムを整えよう



8月は新学期の始まりの時期です。生活リズムを整え、早寝早起きや食事の時間を安定させることで、毎日を心地よく過ごせます。元気に2学期をスタートできるよう、自分のペースをつくっていきましょう。

早ね



早おき



朝ごはん



夏休み明けは生活リズムを
整える絶好のチャンス！

