

9月に入って朝夕はだいぶ涼しくなってきました。でも、日中はとても暑いですね。暑さに負けず、元気に生活するために、睡眠、食事をしっかりとることが大切です。夜はテレビやゲームのスイッチを早めに切ってぐっすり眠りましょう。

9月の保健目標 「けがをしないで元気に運動しよう」

運動前にチェック！

ケガを防ごう！

爪は切っていますか？
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。

朝食は食べましたか？
体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。

前日はよく寝ましたか？
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

準備運動はしましたか？
急に体を動かすとケガをしやすくなります。

規則正しい生活 をしよう

今日も元気に登校しましたか？ 毎日、楽しくすごすために、規則正しい生活をして、体の調子を整えましょう。そのためには、こんなことに注意しましょう(できた人は、○をつけましょう)。



☐ 早めに休んで、夜、ぐっすり寝た	
☐ 朝ごはんを食べた	
☐ ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った	
☐ 外遊びやスポーツをした	
☐ おやつを食べすぎなかった(おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら○)	
☐ 夕ごはんを食べた	

いくつ○がつきましたか？ 全部○になるよう、がんばってみませんか？

夏休みは、ふだんよりテレビやゲームをする時間が増えたという人が多かったのではないのでしょうか？2学期になってもそのまま夜遅くまでゲームをして、次の日は睡眠不足でツイ経験をしたあなた！！「規則正しい生活」、さらに「アウトメディア」を実践してみましょう。「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」といろいろなことに挑戦するのによい季節です。時間を上手に使って「実りの秋」にしましょう。

モレコシ！ アウトメディア

メディア(テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど)はとても魅力的。でも長時間使うことでいろんな経験をすることが失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。



1	食事の時はテレビを消す
2	寝る1時間前からメディアを使わない
3	夕方以降はメディアから離れる
4	メディアは、1日1時間以内にします
5	1日中、メディアのスイッチオフ