



平成28年
7月19日
NO. 5



いよいよ夏休みです。いつもと同じように早起きをして、しっかり朝ごはんを食べてください。一日の生活リズムをくずさないで、元気にすごしましょう。

健康と安全に気を配り、楽しい思い出をたくさん作ってきてくださいね。

夏休みこそ、早ね・早起き・朝ごはんが大切です。

夏休みは“アウトメディア”にチャレンジしてみよう!

ゲームやテレビでダラダラ過ごす

あなたは、どっち?

ゲームやテレビ以外の楽しみをたくさん見つける

アウトメディアのヨツ

- 今日見るテレビ番組を
選んでおく
- ゲームの時間を
決めて守る
- 食事中はテレビを消す

ゲームやスマホに支配されていませんか?



スマホを忘れると落ち着かなかったり、毎日ゲームをしないと気がすまなかつたり・・・そういったことはないですか?ゲームやスマホ中心の生活になると、人と直接話すことや、交流する経験が少なくなるので、コミュニケーションが苦手になる人が増えているそうです。また、誤ったスマホの使い方から、トラブルに巻き込まれることも増えてきています。

ゲームやスマホは、時間や場所などルールを決めることが大切です。ゲームやスマホに自分がコントロールされないようにしましょう。

夏休みを元気に過ごすために・・・

夏休みを楽しく元気に過ごすためには、けがや病気に気をつけることが大切です。特に夏休みは、熱中症にならないようにしっかり予防しましょう。

また、自転車は安全に乗ることが大切です。ヘルメットも大切です。

自転車は安全に！

- 信号無視をしない
- 『止まれ』の標識で、必ず一時停止する
- 並んで走らない
- 夜にはライトをつける
- 2人のりをしない
- イヤホンや携帯をつかいながらのらない
- 車と車の間から飛びださない



こんな日は熱中症に注意!



昔の人の暑さ対策

エアコンがなかった一昔前。どうやって涼んでいたのかな？ おばあちゃんから学んでみよう！

昔の知恵① 打ち水

朝や夕方、日陰に水をまくのよ。水が地面の熱を奪って涼しくなるの

昔の知恵② 風鈴

風鈴の音をきくと、自然の風を感じて、涼しい気分になるわ

昔の知恵③ 夏野菜

きゅうり、トマト、ナスなど夏野菜はからだを冷やす効果があって、夏バテ予防にもなるのよ

この夏は、エアコンをガンガンにつけず、昔の知恵で涼んでみよう。

夏休みの約束

1. 夏こそ、〇んでももしっかり食べよう
2. 〇めたいものを飲みすぎない
3. あせ〇じょうずにかこう
4. テレビや〇ームでダラダラ過ごさない
5. 汗をかいたらすいぶ〇の補給
6. エアコンの温度に〇をつけよう
7. シャワーですませずお風呂〇つかりよう

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

夏休み明けに、ひとまわり大きくなったみなさんに会うことを楽しみにしています。