ほけんだより 夏休み

みなさんが楽しみにしていた夏休みがはじまります。しっかりと夏休みの計画を立て、生活リズムを崩さないように、健康で充実した夏休みを過ごしましょう。みなさんの夏休みの思い出を聞かせてくださいね。

規則正しい生活習慣を守りましょう

毎日3食バランスの良い食事を摂りましょう

1日3食しっかり食べることは、健康な体づくりはもちろんのこと、夏バテ防止にも効果的です。旬の夏野菜や果物なども取り入れて、バランスの良い食事を心がけましょう。

早寝早起きをしましょう

毎日決まった時刻に起きて寝る習慣を付けることで、体内時計が整います。睡眠がしっかりとれていると元気に過ごせるだけでなく、心が安定します。

歯みがきをしましょう

食後は歯みがきをしましょう。歯ブラシは小刻みに動かし、磨き残しのないようにみがいてください。歯みがきの時には、鏡で歯肉炎のチェックもしてみましょう。

情報機器はルールを決めて使いましょう

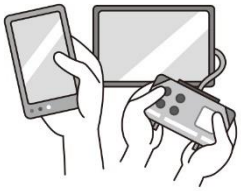
情報機器（テレビ・スマホ・タブレットPC・ゲーム機など）を長時間使用しないよう、気をつけましょう。読書や運動など、時間を有効に使えると良いですね。

【視力低下を予防する方法】

☆画面から30㎝以上離す

☆30分画面を見たら、20秒以上遠くを見て目を休める

☆寝る1時間前には、情報機器の使用をやめる



アウトメディアにチャレンジ！

この夏休みは**テレビ、ゲーム、スマホ**などを**使わない**時間をつくる**「アウトメディア」**に挑戦してみましょう。

- **レベル1** ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- **レベル2** 夜９時以降はメディアを使わない。
- **レベル3** メディアを使うのは、１日１時間以内にする。
- **レベル4** 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合って決めましょう。メディアとじょうずに付き合う方法が見つかるといいですね。

夏休み中に治療しよう

健康診断の結果、受診の必要な人にはお知らせを配布しています。受診がまだの人は、夏休み中に病院を受診してください。受診後は、受診報告書の提出をお願いします。