



れい わ ねん がつ にち
令和7年7月18日

おおさか しりつちゅうおうしょうがっこう ほ けんしつ
大阪市立 中央小 学校 保健室



いよいよ夏休みが始まります。1学期もよくがんばりましたね。暑い日が続きますが、熱中症や夏バテに気を付けて元気で素敵な思い出をたくさんつくってくださいね。

お出かけの予定や家の中でまったりすることも夏休みの楽しみです。ただどんなことも楽しむためには「健康」でいることが欠かせません。夏休みを楽しむための3つのポイントがあります。



それは **早起き**・**朝ごはん**・**日光浴**です。朝起きてすぐ

にカーテンを開けて日光を浴びると、心と体がリラックスできます。朝ごはんは一日の元気の源です。毎日決まった時間に起きると、夜も自然と眠たくなり、疲れをしっかりとることがができます。

2学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

いまなや こま
今悩んでいること、困っていることはありませんか？

例えば…☆自分の心や体について不安や悩みがある

☆友達や家族との関係で悩みがある

☆SNSの使い方やスマートフォンの使い方などで困っている

☆怖い思いをしている など

自分では解決できないとき、悩みが続いているときは

ひとりで抱えず周りの大人に相談をしてください。大丈夫、あなたはひとりじゃないよ。



みなさんはスマートフォンやゲーム機を使っていますか？

使っている人は1日何時間くらい使っていますか？例えば、1日2時間ゲームをして、

それを毎日続けたとしたら…1か月で60時間、1年間で720時間、日数にすると30日間。1年間続けると、なんと約1か月分の時間をゲームに使っていることになります。

スマートフォンやゲームはとても楽しくて便利なものです。しかし使いすぎてしまうといろいろな体験や勉強ができるはずだった時間があっという間に過ぎてしまいます。使いすぎているなと感じている人は、毎日少しでも使う時間を減らしてみましょう。

