



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。暑い日が続いますが、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ね。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、夜も自然と眠くなり、疲れをしっかりとることができます。

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？

たと
じぶん こころ からだ
例えれば…☆自分の心や体について不安や悩みがある

ともだち かぞく かんけい なや
☆友達や家族との関係で悩みがある

つかいかた つかいかた
☆SNSの使い方やスマートフォンの使い方で困っている

こわ おも
☆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 かか まわ おとな そうだん
一人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。

みんなさんはスマートフォンやゲーム機を使ってていますか？

つか
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、

つか
それを毎日続けたとしたら…1ヶ月で60時間、1年間で720時間、
にっすう まいにちづ
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

じかん まっす
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
かん まいにちすこ つか じかん へ
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。

