

号外

学校が休校になり、10日程経ちました。みなさん、どのような毎日をご過ごして
いますか？普段とは違う毎日で、心と体は疲れていませんか？自分でできることを見付け、
1日1日乗り越えていきましょう！

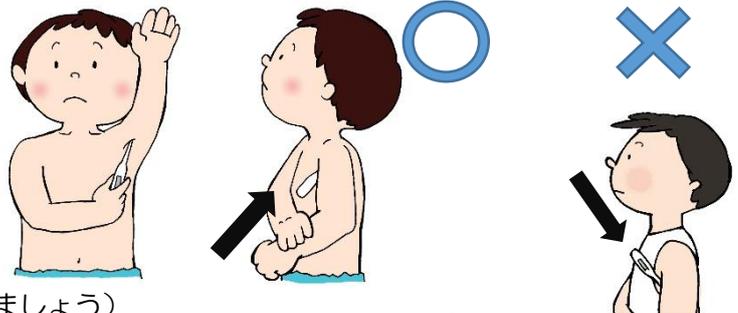
自分の“平熱” 知っていますか？

体調が悪いとき、体温計で体温を測ったことがあると思います。
体温は人それぞれ違って、「00℃以上で熱がある。」と決めることはできません。
そこで、元気なときの体温（＝平熱）を知っておくことが大切。
体調のいいときに、何日か測って、同じような体温であれば、それが自分の“平熱”です。

また、体温は体の様子を表しています。感染症が流行っているこの時期は、毎日体温を測りましょう。
(特に外出する予定があるときは体温を測ってから出かけましょう)

【体温の測り方】

下から当てて、しっかりはさむ



★決まった時間に測る

(食事の後は体温が上がりやすいのでやめましょう)

1週間チェック

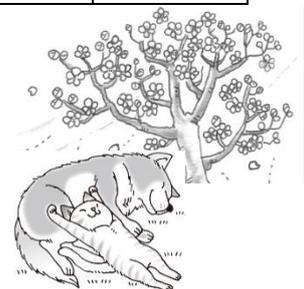
できたら色をぬろう

	13(金)	14(土)	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)
体温を測る	. °C						
早寝をする (時)							
メディアの 時間を守る							

あと1つ、健康のためにがんばりたいことを自分で選ぼう。

- ・早起きする (時)
- ・朝ごはんを食べる
- ・食後に歯みがきをする
- ・体を動かす

など



いま せいかつ みらい じぶん にかえ
今の生活が、未来の自分に返ってくる!

毎日の生活の中で「今日くらい・・・」「1日くらい・・・」「今だけ・・・」と、夜更かしやメディアを使い過ぎたことはありませんか? その1回が、気付けば2回、3回となり、習慣化していく恐れがあります。ある2人の生活を見てみましょう。自分はどちらに当てはまるかな?

Aくん

きのうおそく寝たから、寝ぼうだ!



あさ朝ごはんを食べている時間はない・・・



なんだか、眠い。ぼーっとする。



テレビを見ながらついつい食べ過ぎちゃう・・・



うーん。おなかが空いていないよ。



ゲームをクリアするまでは、寝られない。



Aくん派のあなたは・・・

このままではキケン!
 新学期がつかなくなるかも。
 まずは1つ、なおしていこう。



Bくん

よく寝た! 時間通りだ。



あさ朝ごはんがおいしいな。



きのうわからなかったところが、わかった!



なわとびがんばるぞ!



おなか空いた! ごはんがおいしいな。



9時半だ。目覚ましをセットしておやすみなさい。



Bくん派のあなたは・・・

ばっちり!
 このまま続けて、
 健康な身体と心を育てていこう!

