



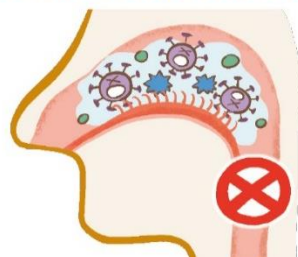
夏休み号

富田林市立富田林小学校
保健室

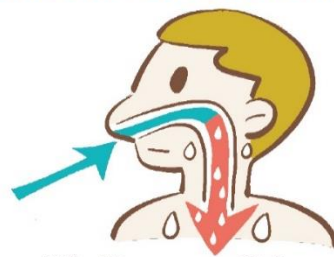
いよいよ夏休みが始まります。長い休みに入ると、つついひるまで寝てしまったり、夜更かしをしたくなってしまうますが、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて規則正しい生活を送ることを心がけてください。熱中症対策も忘れずに元気に過ごしてください。

8月7日は
鼻の日

鼻の大切な役割
知ってる？



ゴミやウイルスが
入らないよう防御する



からだは
体に入ってくる空気の
温度・湿度を調節する

鼻血が出たらどうすればいいの？



小鼻をつまんで
下を向く



しばらく
安静にする



上を向かない



ティッシュを
詰めない

ネットトラブルが増えています



個人情報を明かさな



悪口を書き込まない



写真や動画を無断でアップしない



ネットで知り合った人と会わない

チャレンジ!
アウトメディア

メディア(テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど)はとても魅力的。でも長時間使うことで体と心に大きな影響を与えます。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。



レベル1	食事の時はテレビを消す
レベル2	寝る1時間前からメディアを使わない
レベル3	夕方以降はメディアから離れる
レベル4	メディアは、1日1時間以内にする
レベル5	1日中、メディアのスイッチオフ