

もうすぐ夏休み!!!...でも、

みんなの健康をおびやかす

モンスター

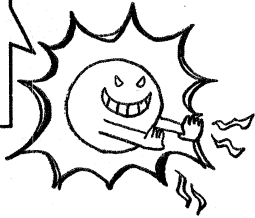
に気をつけて!!

じりじりモンスター

やっつけるためには!!

ばっちりな「おでかけスタイル」で出かけよう!!

オレさまの暑さで
ねっちょうしょう
熱中症に
してやる~!!



ぼうしをかぶる→



具合がわるくなったら、すずしいところへ、
すぐにちかくにいる大人をよぼう。

しろ、ぽいふくを
きる

下着(シャツ)も
きてね

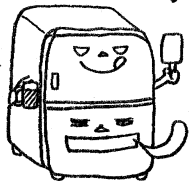
タオルもわすれずに

のみものをとろう

ひえひえモンスター

やっつけるためには!!

ふっふっふ、
へや
部屋もおなかも
ひえひえだ~!!



つめたい飲み物・食べ物^の量に注意して、いつき飲みはしない!

クーラーは外との気温差5℃以内^にに設定する!



メディアモンスター

やっつけるためには!!

じかん
時間もたっぷりあること
だし、メディア・ゲーム
づけにして生活リズムも
くずしてやる~!!



メディア・ゲーム時間を決めて生活する!

めあて : メディア・ゲームは1日 時間以内で、
ねる1時間前にはやめる。

よふかしモンスター

やっつけるためには!!

夏休みの子どもは大
好物!「学校がないから
大丈夫」の甘い言葉で
よふかしさせてあげま
しょう...



ねる前のメディア・ゲームはしない!

昼間に体をたくさん動かし、頭をたくさん使う!

お風呂にはいたら早めに布団にはいり、電気をくらくする!

めあて : 時までには布団にはいる。

ねぼすけモンスター

やっつけるためには!!

ぼくのネムネム攻撃
で、ねぼうさせて、夕
ラダラ過ごす夏休み
にしちゃおう★



前日に、何時に起きるか決めてからねよう!

めあて : 時までにおきる。

ごはんぬきモンスター

やっつけるためには!!

ごはんをぬいて、パ
ワーをうばいとって
やる...



毎日三食、バランスよく食べよう!

めあて : 朝食・昼食・夕食、バランスよく食べる。