

居けんぞぼり

生活習慣

チェック

「なんとなく調子が
おかしいかなあ？」と
感じているあなた。も
しかしたら、夏バテが
のこっているのかも！
1～10までの質問に
答えて、あてはまる項
目の□に○をつけよう。
全部できたら、右の
グラフに、○をつけた
数のところまで色をぬ
ろう。数が大さくなる
ほど注意が必要ですよ。

17

夜はやくねむれない



18

朝はやくおきられない



19

食欲がない



20

冷たい飲み物ばかり
飲んでしまう



21

すぐ、ごろねを
してしまう



22

階段をあがるとき、
すぐ息切れしてしまう



23

自づかかれやすい



24

ぼんやりすることが
多い



25

おなかをこわしやすい

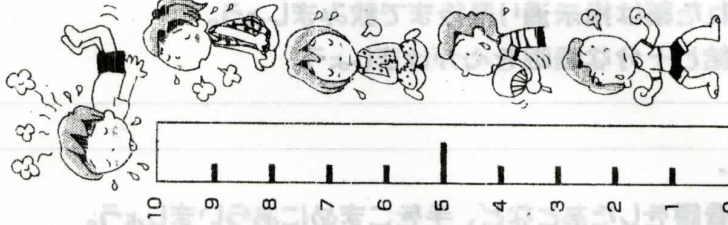


26

よく頭がいたくなる



夏バテ残量 チェックグラフ



◆色がぬれたら、イラスト
を参考に夏バテ度をチェッ
クしてみよう!!

ホストメ 夏バテ 対処法

- ・食事を3回、しっかりとる
- ・8時間以上、すいみんをとる
- ・テレビやゲームの時間に注意
- ・おやつをひかえめにぬるめのお風呂にゆくりと
- ・冷たいのみものをひかえる
- ・軽い運動をする

生活リズムがくると、
さまざまな病氣やからだの
不調につながります。でき
るだけ早いうちにもどすよ
うにしましょう。

また、昔から「病は氣か
ら」といわれます。氣持ち
をひきしめれば、すぐに元
氣になれるですよ!!

夏休みは、元気にすごせましたか？
新型インフルエンザの話題がおおいですが、
現在の中野北小学校は、ふつうのペースで体調をくずしてしまっ
てお休みをしている人が何人も
います。季節の変わり目になると、体調をくずしてしま
う人がいます。何となくだるかったりと夏バテをかんじている人も
いるかもしれませんね。

うらは、新型インフルエンザにかかったときのおうちの
対処法です。もしもの時のためにとっておいてください