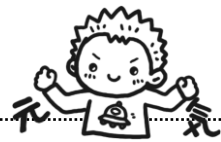


元気な子夏休み号

令和3年 岩倉小学校 保健室
おうちの人と読みましょう

病気に負けずに夏をのりきろう！

病気（コロナ）に負けない生活を送っているとゴールすることができます。



スタート

毎朝同じ時間に
おきる



朝7時までには必ず
おきる



朝は食欲がないから
食べない

朝は歯をみがかない

ねていただけねて
からおきる

朝ごはんを
食べる



朝の排便をする



水分補給は、甘いジュースをのむ

手あらいは石けんを
使わない

つかれないように
家にずっといる



お手伝いや外遊びで
体を動かす



暑いからエアコンの
部屋から出ない

ジュースやアイス
ばかり食べている

ゲームやYouTubeが
やめられない

手あらいやマスク
をする



好き嫌いせずに苦手
でも一口食べる



お風呂にゆっくり
つかる



ねる1時間前には
ブルーライトを
見ない



テレビやゲームや
動画の時間を守る



ストレスを
ためない



夜は、いつも同じ
時間に早くねる



夜ごはんのあと
おやつを食べている

夜の歯みがきは
わすれてしまう

お風呂はシャワーで
さっとすます

ゴール

病気に負けない自分になるために...どんなことに気をつけようかな
家の人と相談してめあてを決めましょう！

スタート

■ ■ □ □

□ ■ ■ □

□ □ ■ □

□ □ ■ ■

■ ■ ■ ■

■ □ □ □

ゴール

- ・毎朝同じ時間におきる・朝7時までには必ずおきる・朝ごはんを食べる
- ・朝の排便をする・お手伝いや外遊びで体を動かす・手洗いやマスクをする
- ・ストレスをためない・テレビやゲームや動画の時間を守る・ねる1時間前にはブルーライトを見ない・お風呂にゆっくりつかる・同じ時間に早くねる

病気に負けない
ように「免疫力

をつける」には
太字イラストの
項目に気をつけ
るとよいです。

ねん 年 組 ばん 名
年 組 番 名前

病気（コロナ）に負けないためにがんばりたいめあてを書きましょう。 から選んでもよいです。

家の人へ
お願い

裏面の「朝
プロ作戦シ
ート」のご
協力をお願い
します。