

# 元気な子夏休みマラソン

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

起きる

朝7時までには必ず

起きる

朝は食欲がないから

食べない

ねていたいだけねて  
から起きる

朝ごはんを

食べる

朝の排便をする

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

おふろにゆっくり  
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

おふろはシャワーで  
さっとします

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！

- ・毎朝同じ時間にお起きる・朝7時までには必ず起きる・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・おふろにゆっくりつかる・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。

スタート

- ■ □ □
- ■ ■ □
- □ ■ □
- □ ■ ■
- ■ ■ ■
- □ □ □

ゴール

ねん  
年  
くみ  
組  
ばん  
番  
なまえ  
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。□からえらんでよいです。

家の人に  
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。