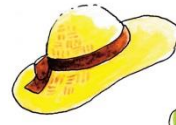


# ほほえみ



平成28年7月19日



富加小 保健室

みなさん、待ちに待った夏休みがはじまりますね。長い休みで、気が抜けてだらだら生活をしていると「なんだか体調がおかしいぞ・・・」ということになってしまいます。元気で楽しい夏休みを過ごすためには、どうしたらよいか一度考えてみてくださいね。

## ◇きみは夏バテしやすい？夏バテ危険度診断◇

「はい」「いいえ」あてはまる方にチェックをつけてみましょう。

### しつもん①

エアコンのついた部屋に一日中いることがほとんどだ。

はい

いいえ



### しつもん②

やっぱり夏は毎日、冷たいものを食べたいな。野菜は食べないよ。

はい

いいえ



### しつもん③

夏はジュースで水分補給をする。

はい

いいえ



### しつもん④

暑いから、お風呂はシャワーだけ。すぐにあがっちゃうよ。

はい

いいえ



### しつもん⑤

せっかくの夏休み！夜遅くまでゲームをしたい。

はい

いいえ



★診断結果は裏へ

## <診断結果>

はいが0の人 → 夏バテ危険度 **小**

生活習慣はバッチリだね！このまま夏バテせずに過ごそう。

はいが1～3つの人 → 夏バテ危険度 **中**

「はい」と答えたところを中心に、生活習慣を見直してみよう。

はいが4～5つの人 → 夏バテ危険度 **大**

このままだと夏バテしてしまうかも・・・。

◇危険度 中・大のひとはこんなことに気をつけよう。◇



→ 一番最初の文字を並びかえると、ある言葉になるよ！なにかな？

答え：も規則正しい生活をして、夏バテ予防！