



1月の保健目標

メディアと上手
に付き合おう！

あけましておめでとうございます。楽しかった冬休みが終わり、2026年が始まりました。今年も元気にすごしていきましょう。

さて、学校生活が始まりましたが、みなさんの生活リズムはどうですか？生活リズムの乱れは、メディアが原因の一つとも言われています。生活リズムを整えるためには、対策ヒーローのサポートグッズが役立ちます。

自分で決めて、自分で守る。メディアと上手に付き合う方法を考えていきましょう。

メディア対策ヒーローのサポート技！の巻

「朝日」でパッチリ目覚めよう！

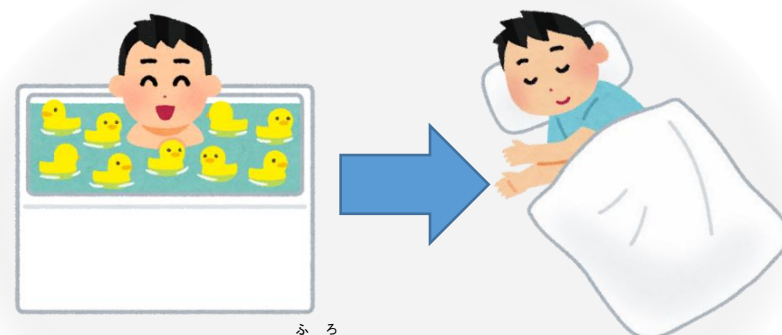


朝日を浴びるとしっかり目が覚めるよ！

こんなときは、ヒーローとサポートグッズを思い出そう！



「お風呂+熟睡」でしっかり回復！



お風呂でリラックスして
ゆっくりねむろう！

「朝食」でバランスのいい栄養を！



栄養バランスを考えた朝食で1日を
スタートしよう！

「時間」を決めてコントロール！

自分で決めたスタート・ストップするようにし



「外遊び」でホカホカに！



寒い季節だからこそ運動の習慣を！

「決意の指」でビシッとOFF！



遊びは自分の決めた時間に
ストップしよう！