

夏休み、 3大モンスターに負けないで！



長い夏休み。一日をダラダラすごすと…。
次から次に出てくる出てくるモンスター！
生活リズム戦隊！すこやかレンジャー、助けて

夏休み号 東小保健室



よふかっし～
には…



ぐっすりブルー参上！

スマホやタブレット・
ゲームの画面に光るブルー
ライトとは、寝る30分前
にはおさらば。
おフロも食事も早めにす
ませてリラックス。
すやすや～

よふかっし～

夜、ねむくないも～ん。
おかしを食べたり、好きなことをして、
おそくまで起きとくぞ～。はみがき？
そんなものはあとあと。
(とってそのまま眠ってしまうので
できない)

あさたべん

ねむくてきつくてヤル気がおきません。
だから、あさごはんもたべられません。
フラフラするので動かたくありません。



あさたべん
には…



あさねぼ～
には…



ぱっちりピンク参上！

冷たい水で顔を洗う。も
しくはタオルで顔をふく。
ラジオたいそうで体もシャ
キッ！

あさねぼ～

あさは…ぼーっとする～。
ねむ～い。うごくのもやだ。
だらだらしようっと。

たっぴいレッド参上！

まずは、水を1ぱいのんで！
好きな物を朝ごはんに準備すると、
気分があがるわよ～。

夏休み、元気ですごしてください。
ウラの生活リズムカレンダーにも
チャレンジしてみてね。

