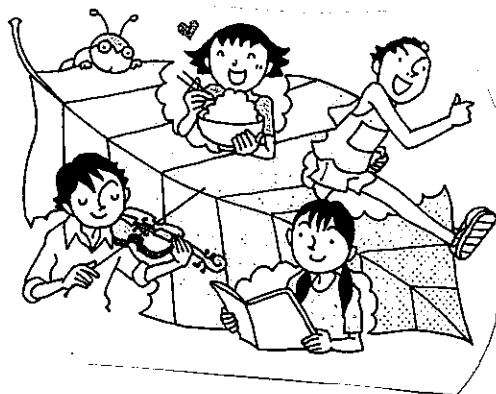


平成 20 年 8 月 28 日
精華西中学校保健室



夏休みは、元気に過ごせましたか？秋になると、体育大会や、文化発表会など、いろいろな行事がひかえています。夏休みにいろいろがんばった成果を発揮できるチャンスですね。

夏の疲れが出やすいこの時期、生活のリズムを整え、食事をしっかりとって、適度な運動をこころがけてくださいね。

生活習慣

チェック

「なんとなく調子がおかしいかなあ？」と感じているあなた。もしかしたら、夏バテがのこっているのかも！
1～10までの質問に答えて、あてはまる項目の□に○をつけよう。
全部できたら、裏のグラフに、○をつけた数のところまで色をぬろう。数が大きくなるほど注意が必要です。

1

朝はやくおきられない



2

すぐ、ごろねをしよう



3

ぼんやりすることが多い



4

食欲がない



5

階段をあがるとき、すぐ息切れしてしまう



6

おなかをこわしやすい



7

夜はやくねむれない



8

冷たい飲み物ばかり飲んでしまう



9

目がつかれやすい



10

よく頭がいたくなる



2008.9.1