



なつ げんき ぼい くい ず らりー ー 夏も元気100倍★クイズラリー ことえ



1

テレビとゲーム
目がわるくなりやすいのはどっち？

は ゲーム

ゲームの方が画面と近いし、ずっと画面を目で追うからです。ドライアイにもなりやすいです。

2

なつ ばて よぼう
夏バテ予防にいい やさいは？

や なつやさい

夏野菜には水分がたくさんふくまれているので、体を冷やす効果があります。

3

よふ
夜更かしをするとどうなるでしょう

ね 生活リズムがくずれる

夜更かしすると、体内時計が乱れ、ぼーっとしたり、疲れがたまったりします。質のよい睡眠ができなくなり、生活リズムが崩れることにもつながります。



4

身長をぐーんとのぼすために
するといいことは？

は バランスのよい
食事をする

いろいろな食べ物を食べて
いろいろな栄養がとれると
身長アップにつながるかも！

5

朝おきてからまず、するとよいことは？

や カーテンを開けて
太陽の光を浴びる

人間の体には体内時計があります。朝起きた後に日光を浴びることで、体内時計が調整され、生活リズムが整います。毎朝日光を浴びましょう。

6

歯みがきは1回に何分間するといいい？

お 3分間

1本の歯を20回みがくと歯垢がきれいに落とせてむし歯を防ぐことができます！

7

て あら あと しょうどく とき ただ ほうほう
手を洗った後に消毒する時の正しい方法は？

き て しっかり 拭いてから 消毒

新型コロナウイルスや手足口病などの感染症が全国的に流行しています。基本的な感染対策は身につけておきましょう！

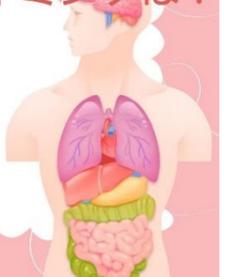


8

すいぶんほきゅう ただ たいみんぐ
水分補給の正しいタイミングは？

あ のどがかわく前に
こまめに少しずつのむ

のどがかわく＝水分不足の状態です。30分に1度ほど、3口程度（ゴクゴクゴク）の水分補給がおすすめです。

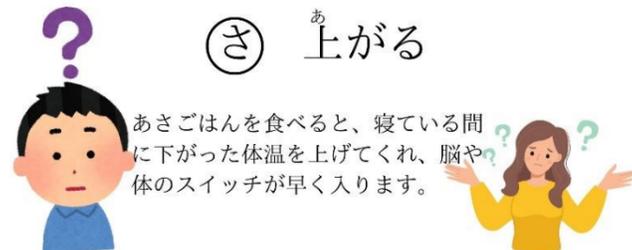


9

あさ た たいおん
朝ごはんを食べたら体温は？

さ 上がる

あさごはんを食べると、寝ている間に下がった体温を上げてくれ、脳や体のスイッチが早く入ります。



10

メディアは1日どれくらいがよい？

こ 2時間まで

メディアのやりすぎは、視力の低下や記憶力の低下につながります。時間がたくさんある夏休みですが、メディアの使用は1日2時間までに、他の楽しみを見つけてみましょう。

11

なつやす す かた
夏休みにおすすめの過ごし方は？

は 熱中症に気をつけながら体も動かす

涼しい場所ばかりにしていると、夏でも手足が冷たくなったり背中がぞくぞくしたりして、頭痛や腹痛などの体調不良につながります。暑さ指数が低い日は、少し体を動かさるといいですね！湯船にゆっくりつかるのもおすすめです。

12

すいみんふそく
睡眠不足だとどうなりやすい？

ん イライラしやすい

睡眠は心と体の調子を整える役割があります。

睡眠不足になると、気持ちのコントロールができなくなります。早めに寝て、早めに起きましょう。

