

ココ・カラだよ!

No.3

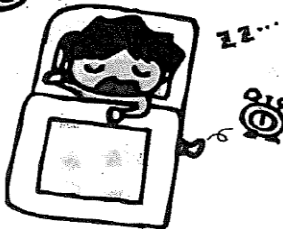
2017. 5. 12

三井小 ほけんしつ

心とからだの元気は!
楽しい毎日は!
やる気マンマンの毎日は!

生活リズムが

ねむる



たべる



あそぶ



うごかす



だす



<早ね> ○1~3年生
9時までにねます!
○4~6年生
10時までにねます!
<早おき> ○全学年
6時30分までに起きます!

<朝ごはん>
1日の元気のもとになる、大切な食事です。脳とからだのエネルギー源です。

<体をうごかす>
からだを動かしてあそぶことで、てきどにつかれ、夜ぐっすりねむることができます。また食欲もアップするよ。

<朝うんち>
朝ごはんのあとが一番出やすいよ。おなかもすっきりさせよう。

(>_<) 4月の生活チェックでは、低学年に早寝ができなかった人が多かったです。

生活リズムがくずれると...

心とからだがつかれてきて...
いろいろなサインを出してきます。

サイン

- 朝、なかなか起きれない
- 食欲がなくなる ベンピがち
- つかれている やる気が出ない
- 午前中、ぼんやりしている
- むやみにイライラする 気分がおちこむ など



心当たりはありますか?

楽しかった連休も終わり、ひといきついたところで、心とからだのつかれが出ていませんか? ほけんしつに来る人の中にも、『つかれが出ているな』と感ずることがあります。こんなときこそ、生活リズムをととのえることが大切です。今週はちょうど、みいカード週間です。(毎月第2週に行います。9月・1月は島田中学校5校でいっせいに予定です。)

とくに、早ね早おきは、必ずまもりたい項目です。今夜も土曜日も日曜日も早ね早おき生活で過ごしましょう。これができると来週から始まる運動会練習は、やる気マンマン、楽しくできますよ。

