



ほけんだより



令和4年2月14日
保健室
第20号

かていせいいかつ せいかつ しゅうかん せいいかつしゅうかん ととの
「家庭生活振り返り週間」で生活習慣を整えよう!

2月15日(火)~2月21日(月)

ぐっすり
ねる



しっかり
じかんをきめる



すっきり
おきる



きそくただ せいいかつ おく
規則正しい生活を送ると

こんなにいいことがあるよ!

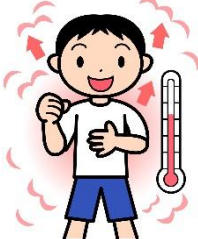
😊 しゅうちゅうりょく きおくりょく
集中力・記憶力・やる気がアツ!



がくりょく
学力アップ



😊 びょうき
病気になるにくくなる!



たいおん
体温アップ

めんえきりょく
免疫力アップ



😊 からだの調子がよくなる!



べんぴ
便秘になりにくい

はだ
肌がきれいになる



😊 せいちょう
成長ホルモンがたくさん出る!



からだ せいちょう
体が成長する

ケガが
ケガが治りやすい



😊 ケガが少なくなる!



きけんに
きげんに気づく



😊 きもちが
気持ちが明るくなる!



じしん
自信がもてる

やさしく
やさしくなれる



そのために

① まいあさおな じかん
毎朝同じ時間にねよう! おきよう!

しっかりねて、あさ ひかり
朝の光をあびて、すっきり



④ メディアの時間をきめよう!

なが じかんみ
長い時間見ていると、よる
夜なかなか
ねむれなくなるよ



② まいにちおな じかん
毎日同じ時間にごはんを食べよう!

ごはんの時間は体内時計のリズムをつくるよ



⑤ ねる前はへやを少し暗くしよう!

スマホやテレビはひかり つよ
光が強すぎて
ねることをじゃましてしまうよ



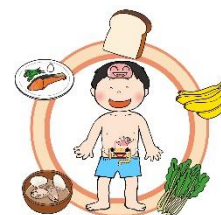
③ ひるま からだ うご
昼間に体を動かそう!

そと
外でしっかり動くと、よる ねむ
夜に眠りやすいよ



⑥ バランスよく食べよう!

き あか みどり しょくひん た
黄・赤・緑の食品を食べよう



保護者の方へ

明日から3学期の「家庭生活振り返り週間」が始まります。お子さんと一緒に『目標』を決めて頑張りを見てやってください。

子ども達が、将来的にも電子メディアとしょうずにつきあい、セルフコントロールしながら自分の生活リズムを整える力をつけ、規則正しい生活を送ることは、これからの土台となります。

お子さんに、声かけを宜しくおねがいします。