



ほけんだより

令和3年11月5日
保健室
第16号

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

11月8日(月)~11月14日(日)

ぐっすり
ねる



しっかり
じかんと
きめる



すっきり
おきる



きそくただ せいかつ 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!

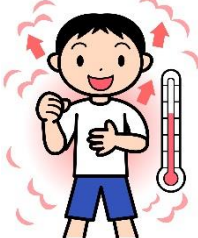
😊 しゅうちゅうりょく きおくりょく
集中力・記憶力・やる気がアップ!



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



😊 からだのちょうし
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
なおりやすい



😊 ケガが少なくなる!



きけんに
きづく



😊 きもちが
あか
気持ちが明るくなる!



じしん
自信がもてる

やさしく
なれる



そのために

① まいあさおな じかんと
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 メディアのじかんと
時間をきめよう!

なが じかんと
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 じかんと
毎日同じ時間にごはんを食べよう!

ごはんのじかんと
体内時計のリズムをつくるよ



⑤ ねる前はへやを
すこ くら
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 うご
外でしっかり動くと、よる
夜に眠りやすいよ



⑥ バランスよく
た
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

来週から2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。