

ほけんだより



令和元年5月24日
第8号 保健室

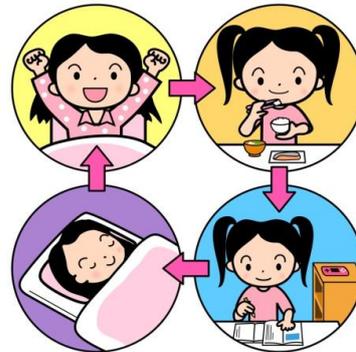
はじまります！

かていせいかつふ かえ しゅうかん 家庭生活振り返り週間

よい生活リズムを身に付けるために、今年度も家庭生活振り返り週間に
取り組みます。これからどんどん暑くなってくるこの季節。熱中症予防のためにも、『はやね・はやおき・あさごはん』は大切です。今の生活を振り返り、こころも
体も健康に過ごせるように、足りてないところがないか考えてみましょう。

せいかつ こうもく 【生活リズムの項目】

- 6時30分までに起きよう
- 朝ごはんを食べて登校しよう
- しっかり学習しよう
- 集中して読書をしよう
- テレビ・ゲームの時間は1時間30分以内にしよう
- はやねをしよう



(低学年：9時まで 中学年：9時30分まで 高学年：10時まで)

《おうちのかたへ》

お子さんの家庭での様子を見ていただき、声かけやサイン、最終日には評価をしてください。
ご協力よろしく申し上げます。

あさごはんの はたらき

しゅうちゅうりょく たか 集中力が高まる

のうのエネルギー源となるブドウ糖をとることで、脳の働きが活発になり、勉強や運動に集中できます。



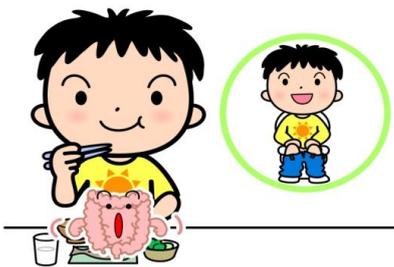
たいおん あ 体温が上がる

寝ているときに下がっていた体温が上がり、体が目覚めます。



で うんちが出やすくなる

胃腸の働きが活発になり、うんちが出やすくなります。うんちをしてから学校へ行くと、すっきりした状態で勉強や運動に取り組むことができます。



たいないどけい 体内時計がリセットされる

私たちの体内に備わっている体内時計は約25時間で1日のリズムを刻んでいます。朝ごはんを食べると、地球と同じ24時間に修正されます。

