

# ほげんだよりら月

みつみなみしょうがっこう  
御津南小学校

ほげんしつ  
保健室

なが やす つづ 長いお休みが続いていますが、みなさんげんき すごしてありますか？

がつ はい あつ かん ひ おお 5月に入り、暑いと感じる日が多くなりました。なかなかそと うんどう  
もできませんが、がっこう さいかい 学校が再開されたときに、あつ ま 暑さに負けないよう、お家

でできるうんどう からだ うご 運動や体を動かすお手伝いなどをせっきよくてき 積極的にして、たいりよく 体力をつけておきましょう！



## けんこう しゅうかん ほじ 健康パワー週間が始まります！

こんねんど ねんかん かい 今年度も年間3回で、1 しゅうかん と く 週間取り組みます。

- き かん 期間 : 5月13日(水) ~ 5月19日(火) ※ねるじこく は 12日 の夜から
- ていしゅつび 提出日 : 5月21日(木) 忘れないようにもってきましょう。

つぎ じょうたい ひと 次のような状態の人はいませんか？



あさ なかなか お 朝、なかなか起きられない



しょくよく なか お腹がすかない



あたま べんきょう しゅうちゅう 頭がボーっとして勉強に集中できない



からだ き やる気がおきない

なが やす せいかつ 長いお休みは生活リズムがくずれやすく、たいちょう 体調をくずしやすくなります。

いちにち た がつこう とし おな せいかつ す 一日のスケジュールを立て、学校がある時と同じ生活リズムで過ごしましょう。

こんねんど てんすう か 今年度から点数をつけるように変わったけんこう パワーカードで、まんてん めざ 満点を目指しましょう！

# よる、寝る時刻を決めるポイント



しょうがくせい ひつよう すいみんじかん  
小学生に必要な睡眠時間

ねんせい じかん じかん ぶん  
1・2・3年生・・・10時間～10時間30分

ねんせい じかん ぶん じかん  
4・5・6年生・・・9時間30分～10時間

がっこう とき お じこく けいさん  
学校がある時に、起きる時刻からさかのぼって計算してみましょう。

なら こと むすか ひと じかん かくほ くふう  
習い事などで難しい人は、なるべくこの時間が確保できるように工夫してみてくださいね。

# あさ 朝ごはんをしっかりと食べよう



あさ 朝ごはんをしっかりと食べると、3つのめざましスイッチが入り、

元気に活動できます。毎日全部のスイッチがオンになるように心がけましょう。

## からだところの



めざまし  
スイッチ

体温を上げて血のめぐりがよくなり、からだ活動しやすい状態になります。

## あたまの



めざまし  
スイッチ

寝ている間も脳は動いているので、朝はエネルギー不足。朝ごはんをエネルギーを補給すると、脳は活発に動き始めます。

## うんこが出る



めざまし  
スイッチ

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんこが出やすくなります。朝トイレに行く時間をしっかりととりましょう。

あか  
赤

からだ  
体をつくるもと



(にく、さかな、たまご、ぎゅうにゅうなど)

き  
黄

ちから  
力のもと



(ごはん、パン、シリアルなど)

みどり  
緑

からだ ちょうし ととの  
体の調子を整える



(やさい、くだものなど)

オン た もの  
めざましスイッチをONにする食べ物