



全校「けんこうしゅうかん」

5月13日(月)～17日(金)

みなさん、お元気ですか？しんどい、あたまがいたいなどからだの調子をくずしている人はいませんか？きちんと朝ごはんを食べて勉強ができるからだで登校しましょう。

さて、来週は令和元年最初の「けんこうしゅうかん」。テレビ放送でお話したように「1日の生活リズムを知って生活をする」一週間をめざしましょう。

朝になったら起きる！

夜がちかづいてきたら

ねるじゅんびをしよう！

わたしたちは、太陽がのぼって朝になると明るくなり目を覚まします。そして、朝ごはんをしっかりと食べて、一日元気に体を動かして（勉強・遊び・仕事）活動しています。お昼がすんで、太陽がしずむころには、夕ごはんを食べたり、はみがきをしたり、お風呂に入ったり、パジャマに着がえたりして、ねむる準備をしてふとんに入ります。

光を感じとってチクタク

チクタクタク・・・・・・・・

明るさを感じとって動いてくれている時計があたまにあります。



わたしたち人間は、昼間に活動する動物です。夜おそくまで起きていることは、とても苦手な動物なのです。

ところが、この時計（体内時計といいます）にそむいて、おそくまで起きていたり、朝になってもおそくまでねていたりする生活をしていると、からだと心のバランスがくずれて、元氣とやる気がでてこなくなりま



からだのちょうしはどうですか？

あてはまるものに○をつけてみましょう。

- 1 夜になってもねむたくない
- 2 朝になってもなかなか起きられない
- 3 朝ごはんがあまり食べられない
- 4 うんちが出にくい
- 5 あくびがよく出る
- 6 からだがだるい
- 7 あたまがいたかったり、ぼ～っとしたりする
- 8 ときどきおなかがいたくなる
- 9 勉強中にねむたくなる
- 10 ときどき気分がわるくなる



○が4つより多かった人は、かなり注意してください。生活のリズムがみだれるせいかつをしていますよ。

ねむること、起きること、食べること、ゲーム・スマホ等のメディア遊び、帰ってからの時間の使い方を考えて、「けんこうしゅうかん」に取り組みましょう。

＜おうちのみなさんへ＞

今年度も健康の基本となる生活のリズムをつくる取り組みを実施します。1年生は初めての取組になりますが、生活リズムで大切な睡眠のこと、食事、運動のなどについてのお話を全校放送しました。ふだんの生活を見直していただいて子どもたちに励ましの声かけをお願いします。

