



桜谷小
保健室
令和.5.

せいかつ 生活のリズムを知って じっそう 実行できるようにしよう

給食時間に全校放送
しました！

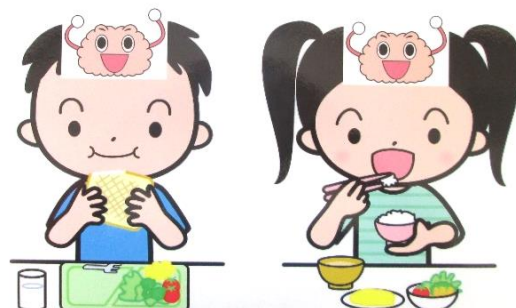
おきる時間は
() 時 () 分！

やすみの日も はやおき



のうみそを かっぱつに
はたらかせるぞ！

あさごはんは のう 脳もたべる



登校前には したくなくても
すわるしゅうかんをつくる！

あさごはんのあと おなかがよくうごく



からだを動かすのが、どうして
からだにいいのかな？

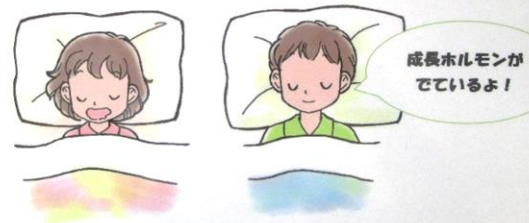
うんどうは からだの調子をととのえる



ぼく わたしのねる時間は
() 時 () 分です

ねむること

こころとからだをげんきにする



どうして、ねむることが
たいせつなのかな？

こんなふうに、朝から夜まで生活
にはリズムがあって、まいにちを
くりかえしているんだよ！

「なんで ねなあかんの？」

○一日のつかれをとってくれる

○からだを大きくしてくれる

○いたんだところをなおしてくれる

○勉強したことを整理整頓してくれる

○自然ちゆ力を高めてくれる

