



あたら かんきょう 新しくなって約1カ月が経ちましたが、そろそろ慣れてきましたか？

2021.4.30

がんばりすぎて少し疲れてしまった人は、明日からのゴールデンウィークなどを利用してゆっくり休みましょう！

おお だしょう がっこう 大滝小学校
ほけん しつ 保健室

自分で決めよう

朝は _____ 時に起きる
夜は _____ 時に寝る
_____ をがんばる

- ** 感染予防のために守ってね ****
- ★せっけんを使った手洗いをする。
 - ★人が多い所には行かない。
 - ★毎日、健康観察をする。

下の4つのポイントを守って、ゴールデンウィーク中も元気に生活をしよう！

★毎日の生活で、できたら○、できなかつたら×をかきましょう★

	5/1 (土)	5/2 (日)	5/3 (月)	5/4 (火)	5/5 (水)
はやね					
はやおき					
あさごはん					
うんどう					
はみがき					
メディア (2時間まで)					

ポイント1 朝の光を浴びよう！

目が覚めたらカーテンをあけて太陽の光を浴び、体に“朝がきた”ということを教えてあげましょう！

そうすることで、眠りに必要なホルモンが約14～15時間後に出され、自然と眠くなってきます。



ポイント2 外に出て運動をしよう！

緑が美しく過ごしやすい季節です。天気の良い日は外に出て、少し汗をかくくらいの運動をしましょう。

雨の日は、家の中でもできるストレッチやダンスをしてみるといいかも…★

外で遊ぶ場合は、事故やケガに気をつけてね！



ポイント3 バランス良く食べましょう！

学校が休みになると、好きな時に好きな物ばかり食べている人はいませんか？おやつでお腹がいっぱいになって、お昼ごはんや夜ごはんを少ししか食べないでいると、成長期に必要な栄養がとれません。肉や魚、野菜などバランス良く食べましょう！



ポイント4 夜は強い光をさけよう！

眠りに必要なホルモンは、夜に強い光を浴びると出されにくくなってしまいます。テレビやタブレット、ゲームなどは時間を決めて使用し、寝る2時間前からは明るい画面を見ないようにしましょう！

メディアは時間を決めて使いましょう！

