



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

\*\* かんせんよぼう ため ために守ってね \*\*

★せっけんをつか ったてあらいをする。

★人が多いところには行かない。

★まいにち けんこうかんさつ 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！

★まいにち せいかつ 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

あさ ひかり あ 朝の光を浴びよう！

め さ 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”ということをおし 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した。



### ポイント2

そと で うんどう 外に出て運動をしよう！

みどり うつく す 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。

あめ ひ は いえ なか 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…★

そと あそ ばあい しこ 外で遊ぶ場合は、事故やケガに気をつけてね！



### ポイント3

よ た バランス良く食べましょう！

がっこう やす 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

よる つよ ひかり 夜は強い光をさけよう！

ねむ ひつよう 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！

