

# ほけんだより馬が

H28. 5.13  
せとしりつしもしなのしりがこう  
津浪戸市立下品野子小学校

ほけんしつ

あたら 楽しい 年度 になって、1か 月が すぎました。クラスに も だ い ぶ  
なれて きましたね。GW も 明け ましたが、休 み 中 は、  
リフレッシュ できましたか？ リフレッシュ と 同 時 に、長 い 休 み は、  
生 活 リズ ム が くず れ や す く、休 み 明 け に つ か れ が 出 て し ま う  
こ とも あ り ま す。み な さん は い か が で し ょ う か。こ れ が ら ま た  
心 も 体 も 健 康 に す ぎ せ る よ う に、生 活 リズ ム を と の え ま し ょ う。



## こころとからだの元気!は...生活リズムからよ。

ねむる



たべる



あそぶ  
うごく



たす



22...  
低学年は  
8時までは  
高学年も  
9時までは  
ねよう!



げんき

あなたのうち、元気かな?

朝、すき目覚めるには

① 光をあびることが大切! 光をあびて、  
脳をリセット! 朝だよ! としらせてあげると、  
すっきりしてくるよ。

② 朝ごはんをしっかり食べて、体温を上げること。  
そして朝ごはんは月並のエネルギーになり、頭がはたりますよ。

朝のうんこタイムを  
つくりましょう!!  
朝ごはんのあと少し  
すると、うちが  
も出やすい時間!!  
まずは、出なくて  
トイレに5~10分  
すわりました。

うんちは 体からのラブレター  
ともいわれます。うちの かんさつ、  
していますか?  
<よいうんち>  
バナナの匂い  
太さ、かたさ  
する、と出る  
きれいな茶色

<わるいうんち>  
かた  
コロコロ  
ドロドロ  
げり  
出にくい

## つかれてないですか? こころ リラックスしてリフレッシュしよう

なんだが元気が出ない、やる気がしない、食欲がない、頭やお腹がいたい、イライラする... など あてはまる人は  
いませんか? 人のこころとからだはつながっています。リラックスしてこころをやすませてあげるのも大切です。  
ストレスをためず

スポーツをする



音楽をきく



本をよむ



お風呂に入る



ぼーっと  
する



しゃべる



笑顔でいることも、こころを元気にします。いっしょに笑顔をつくるのもいいよ。