

# ほけんだより 5月

令和2年5月1日  
京丹後市立宇川小学校  
保健室

きゅうちゅうちゅう  
休校中も



あたらしいがくねんになっていっかげつがたちました。今年度は4月後半から、臨時休業となり、お家で過ごす時間が増えていますが、生活リズムがくずれていませんか？休業が明けて学校が再開されるのが待ち遠しいですね。休業中も生活リズムを整え、次の登校日にも元気な顔を見せてください。

生活リズムをととのえ、元気に過ごしましょう。

## はやね・はやお 早寝・早起きをしよう！



「寝る時間」「起きる時間」の目ひょうを決めて、少しずつ近づけていきましょう。そして、休みの日もなるべく同じ時間に寝起きすることがポイントです。

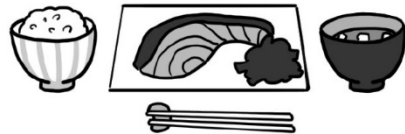
## トイレに行こう！



朝ごはんをはじめ、食事をとった後はうんちが出やすくなります。がまんせず、すぐトイレに行くことを心がけましょう。

## あさごはんをたべよう！

ごはんやパンを中心に、えいよのバランスのよい朝ごはんを。むずかしいときは、何か1品でもいいので毎朝食べるようにしましょう。



## からだをうごかそう！



昼間の起きているときに体を動かせば、夜に眠りやすくなります。軽い運動やスポーツのほか、おうちのお手伝いなどでもいいと思います。

いきなり全部をかんぺきにやろうとするのは大変です。「これならできそう」と思うものから少しずつ、続けて取り組んでいくといいですね。

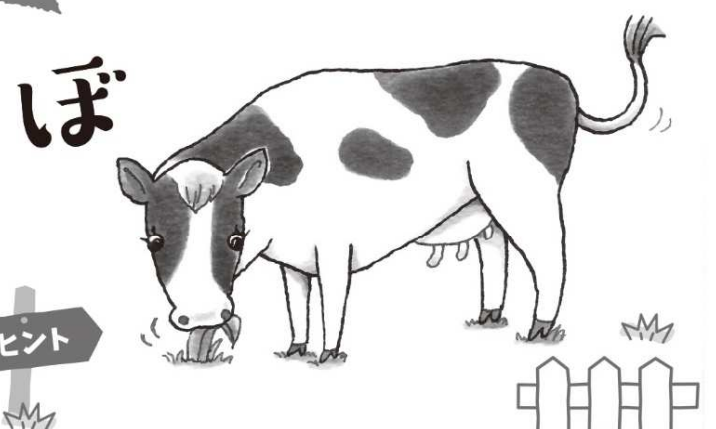
# ナゾトキの丘

気をつけたい3つのこと

ここは「ナゾトキの丘」。あたたかくなってきたこの時期に気をつけたいことは何かな？動物たちのヒントを見て、に入る文字を考えよう。

① 日差しがだんだんきつくなってくるよ。外に出るときは  をかぶろう。

ヒント →



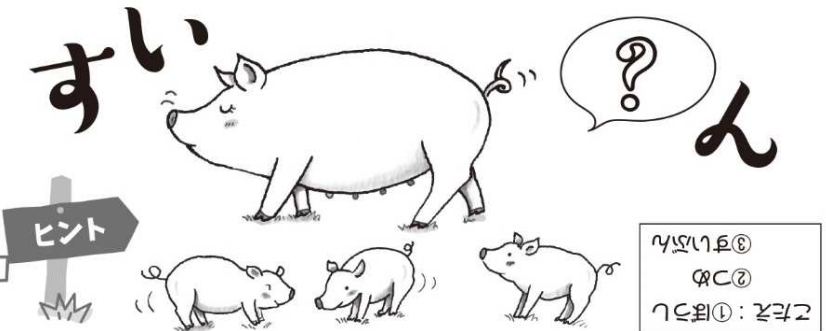
②  がのびていると友だちにケガをさせるかも。手のひらから見えたら切るサイン。

ヒント →



③ そろそろ熱中症にも注意が必要。こまめに  補給をしよう。

ヒント →



㍻㍻㍻㍻㍻  
㍻㍻㍻  
㍻㍻㍻㍻㍻㍻㍻