



令和2年5月26日  
京丹後市立宇川小学校  
保健室

# げんき貯金が はじまります！

とりくみきかん

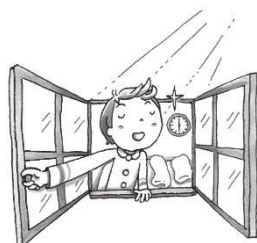
取組期間：5月27日(水)～6月2日(火)

今年度は4月後半から、臨時休業となり、1カ月を超える長い休みとなりました。どのように過ごしていきましょうか？  
げんき貯金の取組で生活リズムを整え、元気いっぱい、やる気いっぱいいろいろな活動に心機一転取り組みましょう！



## げんき貯金で取り組むこと

### 早起き



早起きをすると、朝ごはんや排便、3分間の歯みがきなど、朝の準備が時間のよゆうをもってできます。

朝日を浴びると、  
体も心もスッキリ☆

### 朝ごはん



栄養バランスのよい朝ごはんを食べると、脳と体がしっかりと目覚め、いきいきと活動できるため、勉強や運動の力が高まりやすくなります。

朝、おなかは空いていますか？  
晩ごはんのあとは何も食べないようにしよう！

### 排便



朝ごはんを食べたあとは、体の中の胃や腸が動き出すので、大便秘がでやすいです。

朝ごはんをもりもり食べると、朝にうんちが出やすいです！

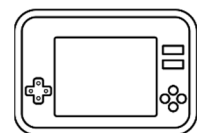
### 歯みがき



食べたあとに、口の中に食べカスを残さないことが大切です。家でも3分間みがきましょう。

鏡で歯を見ながらみがくと、すみずみまでみがけます！

### テレビ・ゲーム・パソコンの時間



テレビやゲーム、ネット動画に夢中になりすぎると、しなければならないことが後回しになり、その結果、ねるのが遅くなってしまふことがあります。

おうちのひとと使い方の約束を決めて、その約束をしっかりと守ろう！

### 早ね



早ねをすると、

- 体のつかれがとれる
- 体を成長させる
- 勉強したことがしっかりと覚えらる

など、いいことがたくさんあります。

暗くて静かな部屋で寝よう！