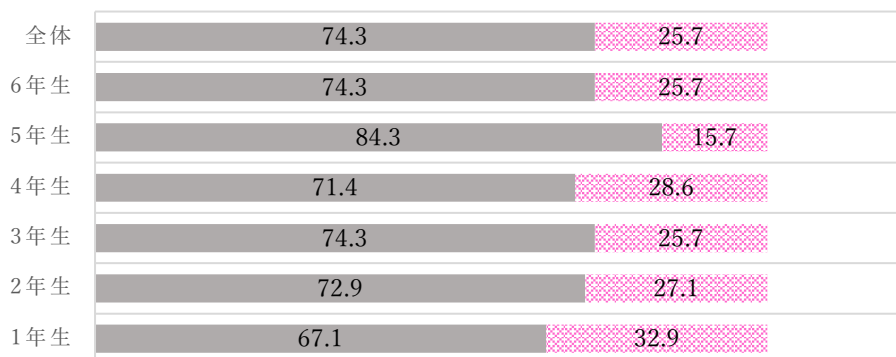


おうちの方へ

低学年—9時、中学年—9時半、高学年—10時までに就寝

睡眠時間

■寝ることができた ※寝ることができなかった



ほおっておくとこわい、睡眠不足！

- 1 やる気がでない
- 2 日中の眠気
- 3 成績の低下

早寝・早起
しいやー！！



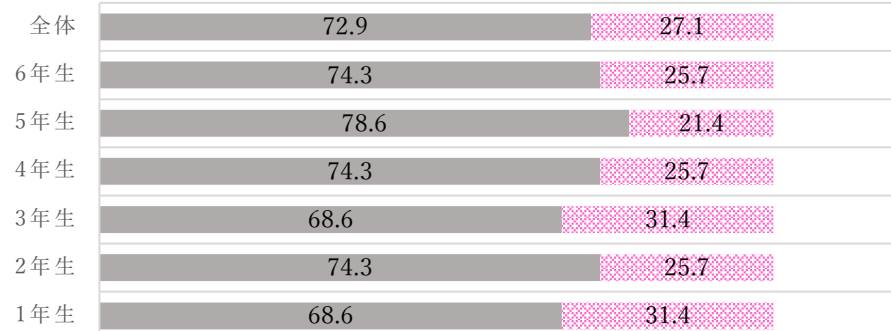
冬休みは、イベントや楽しいテレビ番組も多く、ついつい夜ふかしになりがちです。寝る時刻が遅いと、翌朝もすっきり目覚めなくなり、生活リズムがくずれてしまいます。生活リズムがくずれてしまうと、3学期のスタートが大変です。学校がある日と同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きるようにしましょう。

生活リズム点検の結果です。ご協力いただき、ありがとうございました。



朝食

■バランスよく食べた



朝ごはんを食べないと…。

- 1 イライラする
- 2 ぼんやりする
- 3 体力の低下

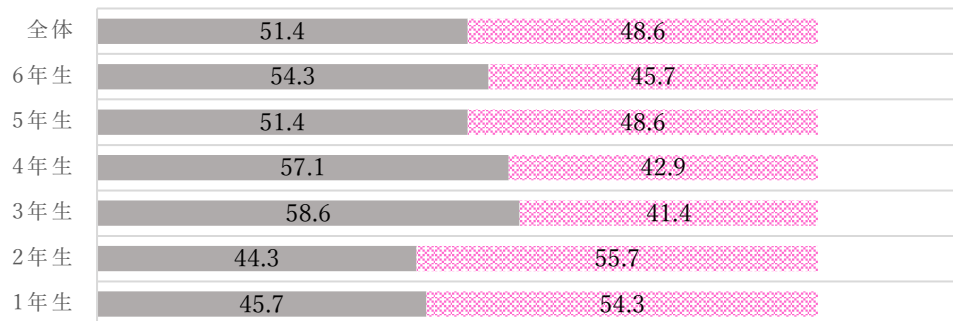
おやつは、ほどほど
にしいやー！！



朝ごはんは、1日のエネルギー源です。朝ごはんを食べないと、便秘になったり、集中力や元気もでません。「主食（ごはんやパン）・主菜（卵や魚）・副菜（サラダや煮もの）・汁物（みそ汁や牛乳）」のバランスに気をつけて、1日3食の基本を守りましょう。

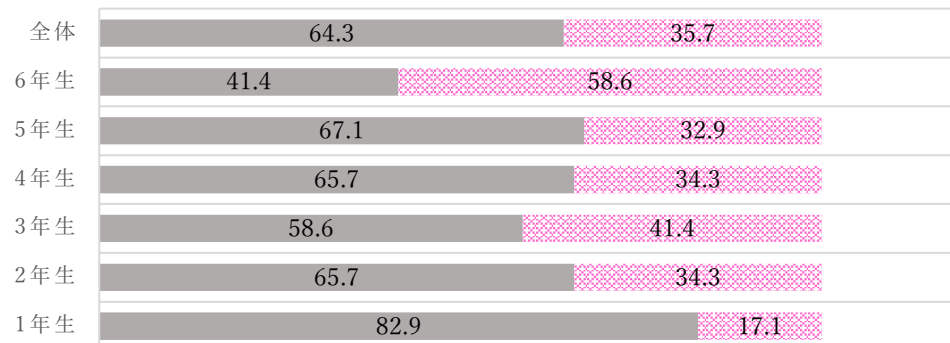
排便

■ 排便ができた ❖ 排便ができなかった



ゲーム・スマホ・ネット視聴

■ 2時間以内、守れた ❖ 2時間以内、守れなかった



いいうんち、できていますか？

いいうんちって？

- きれいな茶色
- バナナみたいな形
- においがあまりない
- ストーンと気持ちよくでる。



いいうんちをだすために！

- すききらいをしない
- てきどな運動をする
- 水分をしっかりとる
- よく寝る
- 毎朝、トイレの時間をつくる

うんちチェック
しいやー！



ゲームをやいすぎる影響

- 1 ゲーム中心の生活になってしまう
- 2 視力が低下
- 3 外で遊ばなくなる
- 4 ゲーム依存症や睡眠障害
- 5 頭痛や肩こり

時間を決めようなー！



ゲームやスマホ・ネット視聴のやくそく

- 1 ルールや時間をおうちの人と決める
- 2 休けいを取り、ストレッチや目を休める
- 3 寝る1時間前にはしない



うんちは、健康のバロメーターです。流す前に少しチェックしてみましょう。

休みの日は、ゲームやスマホ・ネット視聴が長時間になってしまう人もいるのではないのでしょうか？開始時刻や終了時刻を意識しましょう。