

# みんなげんき

令和4年5月6日

新学期がスタートしてひと月

## 心や体はつかれていませんか？



すこしずつ新しい学年にもなれ、おちついてきたころだと思います。ふと、気づくと「なんだか体がだるい」「気分がちょっとすぐれない」、そんなことはありませんか。学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、きんちょうしていたりして、心も体もつかれやすいです。



すいみんを多めにとる、好きなことをしてゆっくりするなど、心も体もリラックスする時間をつくりましょう。

## 生活リズムをととのえる取組をはじめます

### ～抵抗力を高める生活習慣を身につけよう～

<ねらい>

- 連休後の生活を立て直し、学校生活を過ごすために望ましい生活習慣を身につける。
- 感染症を予防するために、抵抗力を高める生活習慣づくりを行う。

取組期間: **5月9日(月)～13日(金)**

とりくみかた>

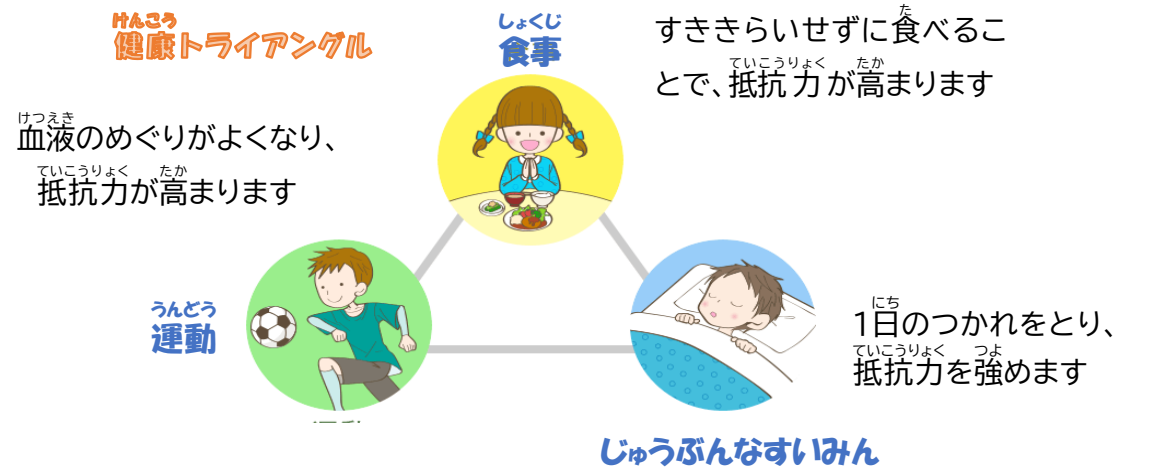
- ① 自分の“めあて”を決めます。
- ② 毎日チェックし、◎、○、×のどれかを記入します。
- ③ できなかったところは、つぎの日にがんばってとりくみましょう。
- ④ 最後にとりくみのふり返りを記入します。



## 心も体も元気にする生活習慣づくり

新型コロナウイルス感染症が発生してから、3度目のゴールデンウィークをすごしました。今年は、感染予防しながらいろいろなすごしかたができたのではないのでしょうか。しかし、まだまだ気をぬいてはいけません。生活がみだれると体が弱ってしまい、病気やウイルスをはねかえす力も弱ってしまいます。

ウイルスをよせつけないために、これまでから取り組んでいる感染予防をひきつづき行いながら、**病気やウイルスに負けない力(=抵抗力)高める生活習慣**を身につけましょう。



病気やウイルスに負けない力を高め、心も体も元気にする生活習慣を身につけるために、2つの項目をチェックします。

- 『**リズムアップ**』 = 生活リズムを身につける項目  
(早ね・早おき・朝ごはん、排便、テレビ・ゲーム・ネット動画の時間)
- 『**元気アップ**』 = 感染予防と抵抗力を高める項目  
(手洗い、マスクの着用)

心も体も元気に！

いきいき生活し、しっかり学習するために、きそく正しい生活を身につけよう！



# 「早ね・早おき・朝ごはん」

きそく正しい生活のサイクルはこれだ!!



## はや 早ね

すいみんには、こんな効果が…

- \* 体のつかれをとり、心も安定させる。
- \* 次の日のエネルギーをためる。
- \* 体を成長させる。  
(眠っている間に成長ホルモンが出る)
- \* 勉強したことを、脳におぼえさせる。  
(記憶が定着する)

## はや 早おき

朝日をあびることで、脳が目ざめます。早おきをして、朝ごはん、歯みがき、はいべん、着がえなど、ゆとりをもって朝の用意をしましょう。

## あさ 朝ごはん

朝ごはんを食べると…

- \* 体が目ざめて元気になります。(体温が上がる)
- \* 脳にエネルギーがとどけられ、働きが活発になります。(脳の栄養)
- \* 腸が動きだして、うんちが出やすくなります。

## きそく正しい生活のための 6つのポイント

- ① 起きる時こくをきめる (6時30分)
- ② しっかり朝ごはんを食べる
- ③ すっきり朝うんちを出す
- ④ 学習は計画を立て、集中してとりくむ。
- ⑤ テレビは番組をえらんで、ゲーム・ネット動画の時間をきめる。
- ⑥ ねる時こくを守る  
(低学年9時まで、中学年9時30分まで、高学年10時まで)



## どうが テレビ・ゲーム・ネット動画は じかん き 時間を決めて

テレビは、番組をえらんで見ましょう!  
ゲームやネット動画は、時間や約束をきめて、だらだらと見ないようにしましょう!

## すっきりうんち

一日をすっきりスタートさせるために、うんちを出してから登校しましょう。  
朝ごはんを食べた後、トイレに行く習慣をつけることから始めよう!

## かていがくしゅう しっかり家庭学習

家庭学習(宿題)をする時間をしっかり決めて、集中して取り組みましょう。

きそく正しい生活のリズムが  
「元気」をつくります!

