

みんなげんき

令和6年5月7日



心や体はつかれていませんか？

少しずつ新しい学年にもなれ、おちついてきたころだと思えます。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、緊張

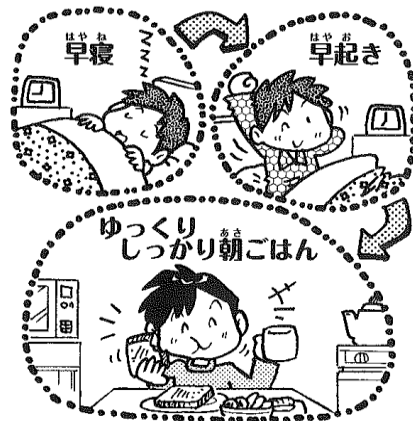
するなどして、心も体もつかれやすくなります。すいみんを多めにとる、好きなことをしてゆっくりするなど、心も体もリラックスする時間をつくりましょう。

きそく正しい生活のリズムが「元気」をつくります！

はや はや あさ 早ね・早おき・朝ごはん！

学校へ行く時間にあわせ、気持ちよくおきることができるように、目標のねる時こくにふとんに入りましょう！

授業中にねむくなったり、朝おきられない時は、すいみんが足りていないのかもしれないね。



うんちは体からの おたよりです



トイレに行っておしっこやうんちを出すことは、生きていくためのしくみとして欠かすことができません。がまんをすると、おなかがいたくなったり、病気になることもあります。朝うんちをしっかりと出して、気持ちよく1日をスタートさせましょう。

生活リズムをととのえる取組をはじめます

～きそく正しい生活リズムを身につけよう～

<ねらい>

- 連休後の生活を立て直し、学校生活をすごすために望ましい生活習慣を身につける。
- 健康的な生活を送るためには、基本的な生活習慣の確立が大切であることを考える。

取組期間：**5月8日(水)～14日(火)** ※土日的生活点検はしません

めざせ！生活リズム名人！！

<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。

平日(学校へ行く日)の生活リズムを しっかり身につけましょう！

1学期 生活リズムがんばり表

自分のめあて (がんばろうとめあて)

	5/8 (水)	5/9 (木)	5/10 (金)	5/13 (月)	5/14 (火)
おきだ	起床の時刻を記入	◎	○	×	
寝てく	寝る時刻を記入	◎	○	×	
あさごはん	朝食を食べて	◎	○	×	
はいけん (うんち)	排便を	◎	○	×	
テレビゲームの時間	1時間以内	◎	○	×	
ねる	9時まで	◎	○	×	
寝てく	起床時刻を記入	◎	○	×	
1日の合計	◎2点	○1点	×0点		
合計ポイント	/ 60点				

がんばったこと・褒めつけようとおもうこと

あうちの人から

あうちの方へ

がんばりを支える“最強の応援団”の協力をお願いします

ゴールデンウィーク明けの生活の立て直しとともに、心も体も健康で意欲的に学校生活を送れるように生活がんばり表の取組を行います。児童の生活実態をみると、ゲームの時間が守れない児童やネット動画を視聴する児童が増え、長時間視聴のために生活リズムが乱れる状況がみられます。この機会に、テレビ・ゲーム・ネット動画視聴のルールを再確認していただきますようお願いいたします。

あうちの方は、お子さまの頑張りを支える“最強の応援団”です。

生活がんばり表の取組中は、規則正しい生活習慣について、お子さまと一緒に考え、関わりながらサポートしていただきたいと思っております。お忙しい中とは存じますが、ご理解ご協力をお願いいたします。





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。
(ねむ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

朝日をおくことで、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。(テレビや音楽は消す)
- 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)



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!

テレビ・ゲーム・ネット動画は 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、ダラダラと見ないようにしましょう!

きそく正しい生活のリズムが「元気」をつくります!

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。

