

みんなげんき

令和6年8月27日

みんな元気に2学期スタート!

長い夏休み、みなさん元気で楽しく過ごすことができましたか？

さあ、2学期です。ゆったりと過ごしていた“休みモード”の生活から、“学校モード”の生活リズムに切りかえましょう。暑さもまだまだつづきそうです。暑さに負けないためにも、体の中にあるスイッチをONにして、朝から元気に活動できる生活リズムを取りもどしましょう！



2学期 生活リズム確立の取組

<ねらい>

- ① 2学期の学校生活が、元気にスタートできるよう生活リズムを整える。
- ② 健康な生活を送るためには、基本的生活習慣の確立が大切であることを考える。

<取組内容>

2学期スタート生活がんばり表

による生活チェック

8月28日(水)～9月3日(火)まで (土日をはくまない5日間)

*きそく正しい生活リズムを身につけるために、夏休みの生活はもちろん、1学期生活がんばり表の様子をふり返し、自分の目標を決めて2学期の生活がんばり表にとりくみましょう。

学校モードにするために、体のスイッチON!

休みの間は、つい夜ふかしをしたり、朝ねぼうをしがちですが、学校が始まったら、毎朝決まった時間に起きて登校しなくてはなりません。学校モードの生活リズムにするためには、まず早おきからスタート! 朝ごはんをしっかり食べて、昼間に体をよく動かす。そして、夜は早くねる! もちろん、ゲームやテレビ、ネット動画時間が長時間にならないように時間を考えて行動することも大切です。



早おきでスイッチON!

まずは、早おきからスタート!

ちょっとねおくても「えいっ!」と起きてカーテンをあけ、太陽の光をあびよう! 朝の光をあびることで体がめざます。



生活リズムを学校モードにもどすためのステップ!



朝ごはんをスイッチON!

朝ごはんをしっかり食べる!

1日のリズムを決めるのが朝ごはん。朝ごはんをぬくと午前中は頭がぼんやりして集中できません。朝ごはんを食べれば、うんちも出やすくなって、おなかもしっきりします。



頭も体もしっきり! スイッチON!



ぐっすりねむってスイッチON!

夜は早くねる!

頭も体もしっきり! 学校生活をいきいきと過ごすためには、ぐっすりねむることが大切です。(すいみんの大切さは、うら面を見てください。) 小学生に必要なすいみん時間は9～12時間と言われています。あなたのすいみん時間は?



そうだよ! 「早ね・早おき・朝ごはん」 (うら面)

そうだ、やっぱり「早ね・早おき・朝ごはん」

このリズムが大切です！



早ね

ねる時こくを守ろう

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。
- * 勉強したことを、脳におぼえさせる。

ねる時こくのめやす

低学年…9時
 中学年…9時30分
 高学年…10時

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、時間や約束を決めて、
 ダラダラとしないようにしましょう！

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。

1日のすごし方をかんがえよう！

学校から帰ってから、家庭学習の時間を取り、
 目標の時こくまでにねるためには、
 どのような生活をすればよいのか考えてみよう！

早おき

6時30分に起きよう

- * 早おきをして、朝ごはん、歯みがき、うんち、着がえなど、ゆとりをもって朝の用意をしましょう。
- * 早くおきると、体も脳もしっかり働き、意欲的に学習に向かうことができます。

朝ごはん

栄養バランスよく食べよう

朝ごはんを食べると…

- * 体が自ずから元気になります。
 (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。

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！