

峰山小学校ほけんだより

みんなげんき

令和7年5月7日

そろそろ心や体がつかるころです



しんねんど
新年度がスタートして、およそ1か月。新しい学年や先生にもなれて、少しおちついてきたところではないでしょうか。ふと気がつくと、「なんだか体がだるい」「ちょっと落ちこみぎみ・・・」なんていうことはないですか。

せいかつ なか あたら
生活の中で新しいことや変わることが多いこの時期は、からだ こころ
体も心もつかれやすいです。

こころ からだ げんき
心も体も元気でないと、さまざまな活動に意欲的に取りくめません。睡眠を多めにとる、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。



こころ からだ げんき 心も体も元気にする生活習慣づくり

ゴールデンウィークはどのようにすごしましたか？「休みの日だから、ちょっとくらい夜ふかししてもだいじょうぶ・・・」「いつもゆっくりねむれないから、ゴールデンウィーク中はたっぷりねよう！」などと、すごした人はいませんか？

きゅうじつ へいじつ きしゅうじかん すいみんじかん おお
休日と平日で起床時間や睡眠時間が大きくちがうと、体負担がかかり、つかれやだるさの原因になります。

つかれをとり、元気に学校生活(学習や運動)をすごすために、
「早ね・早おき・朝ごはん」のリズムを意識し、生活リズムを
ととのえていきましょう！

ただ せいかつ
きそく正しい生活リズムが「元気」をつくれます！

きそくただ せい かつ
規則正しい生活リズムも



じゅん び
準備のひとつ

せいかつ とりくみ 生活リズムをととのえる取組をはじめます

～きそく ただ せいかつ み
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。

とりくみ き かん
取組期間: **5月8日(木)～14日(水)** 土日を含めない5日間

せいかつ ひょう 生活がんばり表のとりくみかた

- ① 生活がんばりの「めあて」を決めます。
- ② 毎日点検し、◎、○、×のどれかを記入します。
- ③ 健康的な生活ができれば、1日10点、5日間で50点満点です。
- ④ 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。
- ⑤ 最後にとりくみのふり返りを記入します。



まいにち (学校へ行く日) の生活リズムをしっかりと身につけましょう！

げんき 元気いっぱい！ ”いきいき生活・しっかり学習”するために

「早ね・早おき・朝ごはん」を基本に、きそく正しい生活をするための **6つのポイント** があります。いきいき生活し、しっかり学習するために、きそく正しい生活サイクルを身につけましょう。

早寝



早起き



朝ごはん



うらめん み
一裏面を見てくださいー



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!!

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)

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。

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)



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！

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！

きそく正しい生活のリズムが
「元気」をつくります！

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。

