

# ほけんだより

令和2年5月  
八代市立八竜小学校  
ほけんしつ  
おうちのひとと、よんでください。

## 学校再開にむけて、体調をととのえよう！

5月は数日間登校日がありましたが、なかなか調子が出ない人がいたようです。長い休校のせいか、生活リズムが変わってしまった人もいられるかもしれませんね。いよいよ6月1日から、またいつもの学校生活が始まります。生活リズムをととのえて、体と心の「元気」を出してがんばりましょう！

## 生活リズムをととのえるには・・・

### その① 「早く」ねる

- 1・2年生：9時まで
- 3・4年生 9時30分まで
- 5・6年生：10時までには、ねるようにしましょう。

- ねる時間がこれ以上おそくなると、
- 朝すっきりおきられない
- 目がさめても、いつまでもねむい
- 食よくが出ない（朝ごはんを食べたくない）
- 頭がボーッとする



こころあたりのある人はいませんか？これでは、学校で1日元気に過ごせませんよね。

### 「早く・良く」ねるためのポイント

- ① しゅくだいや次の日の準備は、家に帰ってすぐにやっておく。
- ② スマホ・タブレット、ゲームなどは、ねる1時間前にやめる。
- ③ お風呂でゆっくり体をあたためる。
- ④ 夜ごはんのあとは、食べ物を食べない。
- ⑤ 昼間しっかり勉強して体を動かしておく。

## その② 「朝ごはん」を食べる

### 午前中の元気のもとになる！

朝ごはんが「脳」のエネルギーになって、体を動かしたり、考えたりする力のもとになります。

### 体を目ざめさせる

体温があがって、ねむっていた体を目ざめさせます。



### うんこが出やすくなる

「腸」がしげきをうけて、うんこが出やすくなります。

朝ごはんを食べなかったり、少なかったりすると、「元気がでない」「イライラする」「勉強に集中できない」ことがよくあります。また、朝ごはんには「こころ」をホッと落ち着かせる効果があります。しっかり朝ごはんを食べるために、早起きも必要です。「早ね・早起き・朝ごはん」で生活リズムをととのえていきましょう。

## ハンカチをポケットに！

学校の生活でも、感染拡大防止対策をとっています。登校後は、バスをおりてすぐに手洗い・消毒をしていますね。ハンカチをすぐに取り出せるようにしておきましょう。ランドセルやつくえに入れたままでは、すぐに使えません。ズボンやスカートのポケットに入れてきて、いつでもすぐに使えるようにしておきましょう。

新型コロナウイルス感染拡大防止対策  
～学校での生活～



しっかりふくまでが、手洗い。そのあとに消毒をします。

