



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、なかなか調学が出ない人がいたようです。養い株校のせいか、生活リズムが変わってしまった人もい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、でといって、完成」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じまで ■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、

- 口朝すっきりおきられない
- 口首がさめても、いつまでもねむい
- 口食よくが出ない(朝ごはんを食べたくない)
- 口頭がボーッとする

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



「草く・食く」 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 おふろ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。

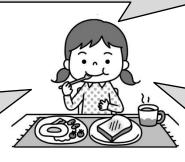
その②「朝ごはん」を食べる

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、ねむっていた体を削ざめさせます。



[/]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、「元気が出ない」「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、草起きも必要です。「**草ね・草起き・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あらい・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、手あらい。その あとに消毒をします。