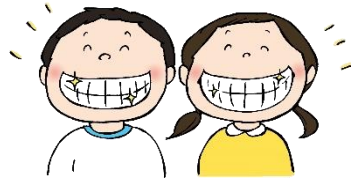


にっこい☆



No.5

令和2年5月22日
上天草市立龍ヶ岳小学校
文責：大谷 佳那子

6月にいよいよ学校が再開します！みなさんがたくさんがまんしたおかげですね。

さて、長い休校で生活習慣が乱れていることと思います。そこで、あと1週間で生活習慣を学校生活に合わせていきましょう。



せいかつしゅうかん 生活習慣をもどすためにできること

1. 朝、とにかくおきる。

「早ね、早おき、朝ごはん」の大切さはみなさんもよく知っていることと思います。でも生活習慣が乱れていると、どんなに早くねようとしても、眠れません。とにかく早くおきて、朝ごはんを食べ、体をうごかしたり、太陽の光りをあびたりして目を覚ますことが大切です。すると、夜は自然と眠くなり、早くねることができます。



2. 朝・昼・夜のごはんをしっかり食べる。

家ではおやつなどがあって、なにか食べたいなと思ったら、食べられたかもしれません。しかし、学校はおなかですいても、給食までは水やお茶しかのめません。朝ごはんをしっかり食べてこないと、「おなかが減って力がでないよ～」となっています。しっかり食べておきましょう。

そして給食はたくさんの野菜をつかった、栄養満点のごはんです。おうちでもたくさん野菜を食べましょう。



3. メディアからはなれる。

動画やSNS、ゲームばかりしていませんか。メディアからはなれて、教科書を読んだり、おうちの人や兄弟姉妹とお話したりするようにしましょう。学校にいるあいだは、スマホやタブレットなど見ることはできませんからね。



がっこうさいかい
学校再開まであと9日！
にち