

おうちのひとといっしょによもう!

るんるんらんらん

ぎゃ!

2023.8.21

海南市立南野上小学校

保健だより

№6

生活リズムアップ

大作戦!

8/22(火)~8/28(月)

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。「よし!がんばろう!」と思うだけではなく、この時期に体調をくずす人が多くなります。原因は、夏休みの生活にも関係があるようです。「歩くのが楽しくなった」と、寝る時間と起きる時間が遅くなったり、一日中家でゴロゴロしていたり…。と、生活のリズムがくずれてしまつた人もいるのではないでしょうか?そこで!生活のリズムを早く整えるきっかけとして、生活リズムアップ大作戦!をおこないます。

チェック表に朝の会でチェックをし、自分の生活のようすをふり返ります。「ゲームをやりすぎた」「歯みがきしなかった」など、よくなかった次の日は、気をつけ生活してみよう。(チェック表は、毎日学校で記入します。終わるまで学校に置いておきます。)

おうちの方へ

5日間のチェック終了後、チェック表を持って帰ります。子供さんのチェック表を見ていたとき、おうちの方も一言感想をお願いします。(約束やルールなどOKです)できることは、たくさん褒めてあげてください。

毎日の生活リズムが整り、健康に過ごせるように、声かけなどのご協力、よろしくお願いいたします。

まだ暑いです!



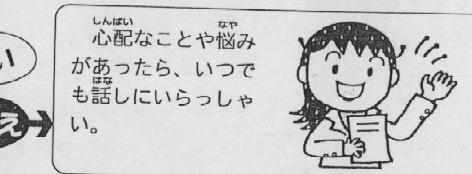
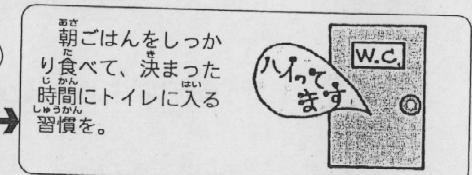
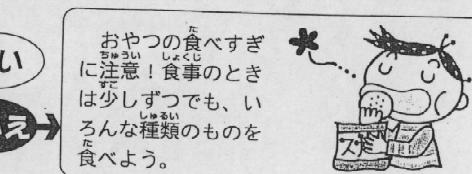
自分のカラダのこと
知っておきましょう



生活のリズムを整えよう!

夏休み→2学期

生活の切り替え、うまくできてる?



生活のリズムが乱れると…



夏休みに生活リズムがくずれてしまった人は、まずきちんと睡眠をとることが大切です。夜9時までにふとんに入るなど、生活のめあてをつくり、自分でリズムをつくっていくようにしましょう。