



日之影小
保健室発
第3号

5月6日(木)～12日(水)は『すこやか週間』です！

「早ね・早おき」「テレビやゲームをつかった時間」「朝ごはん」の3つをチェックして、生活リズムをととのえましょう。

【もくひょう】

① ねる時 <small>じ</small> こ <small>く</small>	1・2年生…9 <small>じ</small> 3・4年生…9時30 <small>分</small> 5・6年生…10 <small>時</small>
② メディアの時間 <small>じかん</small>	☆ 学校がある日…テレビ・ゲーム・スマホなどあわせて1時間 <small>じかん</small> ☆ 休みの日…テレビ・ゲーム・スマホなどあわせて2時間 <small>じかん</small>

【家族で取り組んでみませんか？】

保護者の方の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を抜いたり、就寝時刻が遅くなったりしていませんか？家族で元気に過ごすために「早ね早起き朝ごはん」を実践しましょう！

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。