

# ほけんだより

かめやましりついだがわしょうがっこう  
亀山市立井田川小学校

へいせい 30 ねん 5 がつ 14 日  
平成30年 5月14日

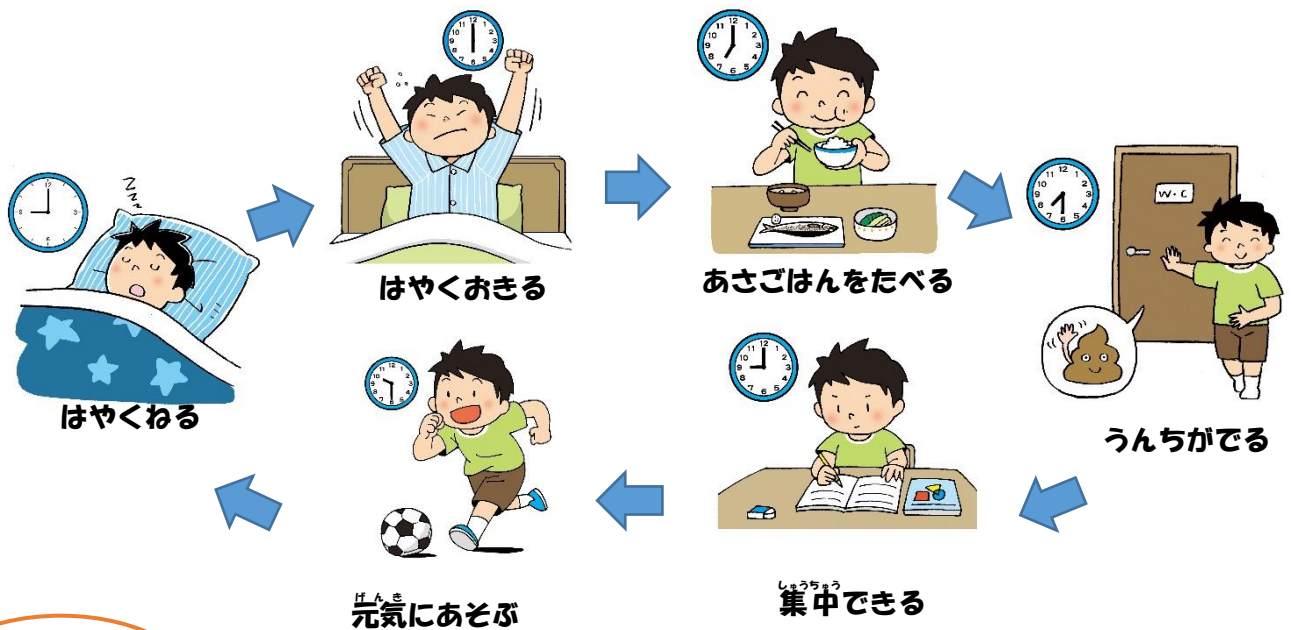
緑がさわやかな季節になりましたね。日中は汗ばむくらい気温が上がる日が多いです。5月は緊張がゆるみ、疲れが出やすく、けがが増える時期です。「早寝・早起き・あさごはん」で毎日元気に過ごしましょう。

## 「早寝・早起き・あさごはん」を心がけよう！

いつも早寝・早起きをして、あさごはんを食べていますか？「早寝・早起き・あさごはん」は生活リズムの基本です。

### 健康診断、順調に進んでいます！

5月の予定		
5月15日(火)	心電図	1・4年生
5月17日(木)	内科・結核検診	5年3組4組・6年生
5月24日(木)	眼科検診	全学年
5月31日(木)	内科・結核検診	1年生・2年1組2組3組
6月7日(木)	内科・結核検診	2年4組5組・3年生



あさごはんが  
大事な理由

あさごはんを食べずに学校へ来ると、脳のエネルギーがたりなくなってイライラしたり、集中力がなくなったりしてしまいます。あさごはんをしっかり食べる子ほど、テストや運動の成績がよいというデータもあります。



毎日、決まった時間に生活することが、よりよい生活リズムを作ることに役立ちます。寝る時刻、起きる時刻、ご飯を食べる時刻は、決まっていますか？自分のリズムをふりかえてみましょう。



起きる時刻

\_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

顔洗・歯みがきなど、ゆ  
っくり朝の準備をするた  
めには、何時に起きると  
いいかな？

朝ごはんを食べる時刻

\_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

急がずに、よく味わって  
食べるにはいつ食べ始め  
るといいかな？

家をでる時刻

\_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

集団登校の時間に間に  
合うように家をでまし  
ょう。

家庭学習を始める時刻

\_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

帰宅後の宿題と家庭学習  
の時間も決めてあるとい  
いですね。

テレビを見終わる時刻

\_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

ねる1時間前には、テレ  
ビを見る、ゲームをする  
のはやめましょう。ぐっ  
すり寝れますよ。

寝る時刻

\_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

朝、すっきりと目を覚ま  
すために、早めにふとん  
に入り、たっぷり睡眠  
をとりましょう。



<p>はんかち・ティッシュを まいにち、もってこよう</p>	<p>つめをみじかくきろう</p>	<p>ごはんのあと、ねるまえに、 はみがきしよう</p>
<p>ごはんのまえ、そとから かえったとき手をあらおう</p>	<p>まいあさ、かおをあらおう</p>	<p>まいにち、おふろにはいろう</p>

小学生のうちに身につける清潔習慣は、生涯にわたる生活スタイルとして定着し、一生の財産になります。朝は、忙しいですが、お子様の様子・顔色を見ていただき、身じたくについても少し時間をとって見守っていただけたらと思います。