

# のびのび

金山小ほけんだより

R2. 8. 19(水) No. 9

## 生活リズムをとれもどそう！

12日間の夏休みが終わりました。体育館にみなさんの元気な姿がそろい、とてもうれしく思います。

お盆を過ぎたとはいえ、日中はまだまだ気温の高い日が続きます。元気に2学期の学習に取り組めるように、

早起き、早寝で学校中心の生活リズムをできる限り早く取り戻しましょう。また、自分を守るため、みんなを

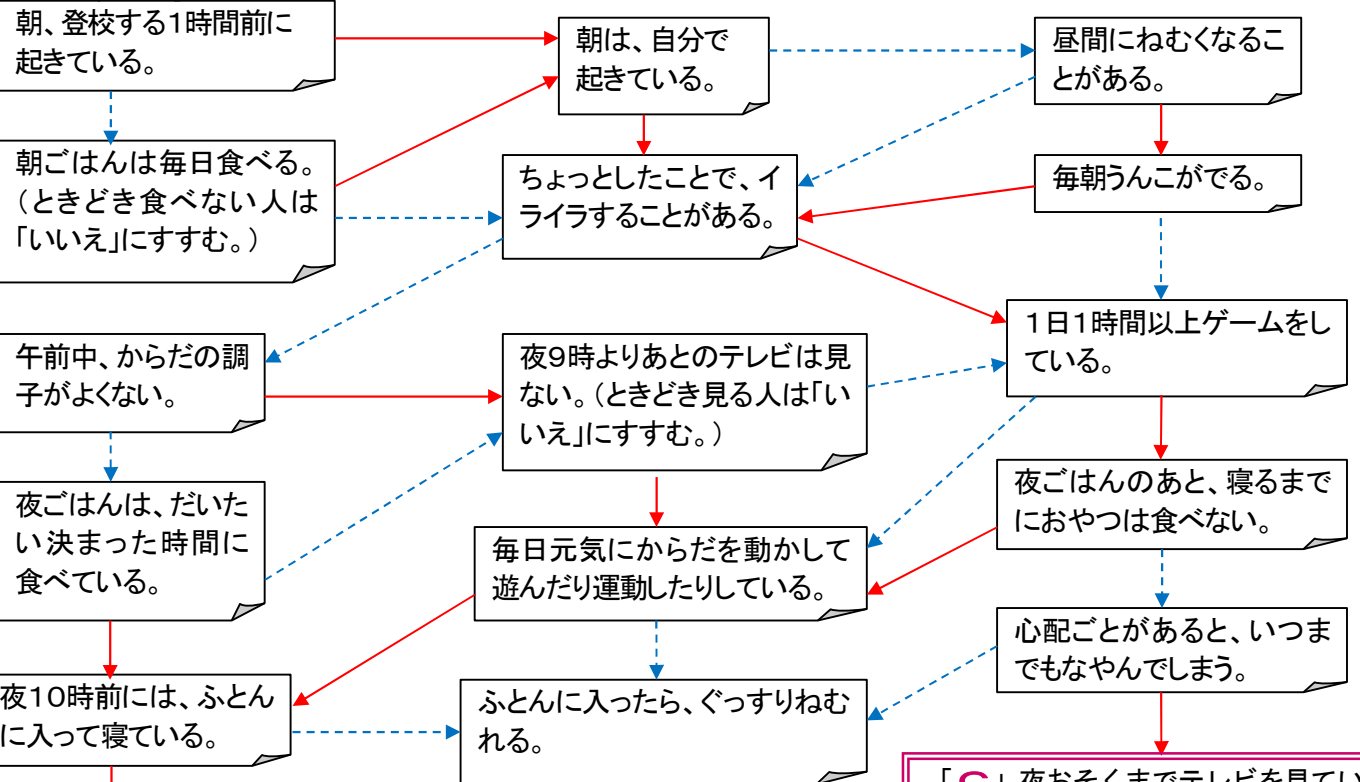
守るために、2学期も新しい生活様式を確認、徹底し、感染症を予防しましょう。

8月24～28日まで「早起き強化週間」に取り組みます。早起きすることから生活リズムを立て直し、学習

や運動に全力で取り組めるようにするためです。今週中に早起きの目標時刻を決めて、『健康チェックカー

ドに』記入しておきましょう。

## フローチャートで生活チェック！



「A」朝すっきり目ざめて、朝ごはんもしっかり食べていますね。屋間は元気にからだを動かして、夜は早めに寝る、このリズムをくずさないように、これからも続けていきましょう。

「B」夜ふかししていませんか？ゲームをやりすぎていませんか？生活リズムがみだれると、体調をくずしたり、気分がおちこんだりします。ときどき自分の生活リズムをチェックしてみましょう。

「C」夜おそくまでテレビを見ていたり、朝ごはんを食べていなかったりしていませんか？日中、たくさん体を動かしていますか？体調がすぐれない、気分がすっきりしないのは、生活リズムがみだれているせいかもしれません。生活リズムがみだれている原因をよく考え、見直してみましょう。