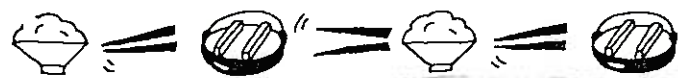




ほけんだより

2011・5・9



和歌山市立四箇郷北小学校

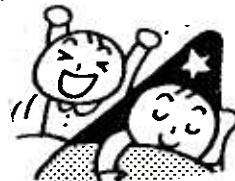
さわやかな風がふき、木々の緑も輝いて.....

子どもたちの運動場で元気に遊んでいる姿は、いきいきして見えます.....

しかし一方で、そろそろ体や心が、つかれがしやすい時期でもありますので、生活リズムをととのえましょう。

生活チェック (生活リズムをととのえましょう。)

○睡眠時間を十分とっていますか？ ○三度の食事はきちんと食べていますか？



○適度にからだを動かしていますか？ ○心とからだの疲れじょうずにとっていますか？



あさがたせいかつ 朝型生活に！！

	あさがたせいかつ 朝型生活 (にわとり生活)	よるがたせいかつ 夜型生活 (ふくろう型)
ごぜん 午前 7時 (起きる)	すっきり	ねむーい
午前 11時 (授業)	げんき 元気よく {はい!!}	ぼー
ごご 午後 3時 (放課後)	うんどう 運動をする	はあー (だるそう)
午後 9時	すいみん 睡眠	よ 夜ふかし



わたしたちの脳は、ふつうは夜になるとだんだん働きがにぶくなり、朝から昼になると急に活発になります。朝型の生活の人は脳の働きが活発になる時間は午前8時ごろ～午後3時ごろまで。夜型生活の人は午後4時ごろ～午後10時頃まで。学校の授業が終わってしまってから脳が働きはじめたのでは意味がありません。だから、朝型生活の生活リズムが大切なんです。そこで！目ざせ！早起きです。お家の人もご協力ください。

食事のすき・きらい していない？

毎日の食事、すききらいしていないかな？ すきなもののばかり食べていて栄養がかたよると、体の調子が悪くなってしまいます。何でもモリモリ食べて、元気にすごそうね！ 食べ物は、はたらきによって、赤・黄・緑の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループから少しずつ食べれば、栄養のバランスはバッチリだよ！ さっそく、今日のごはんをチェックしてみよう。



保護者様
4月から健康診断を実施していますが、
病気・異常がみつかった時「治療のお知らせ」
をお渡ししますので、できるだけ早めに受診し
結果・経過をお知らせ下さい。