

ほけんだより

4月

No.2

令和2年4月20日
 日野市立旭が丘小学校
 校長 猿田 恵一
 養護教諭 緒方 かおり

休校が続いていますが、夜ふかしや朝寝ぼろをしていませんか？ゲームをする時間が長くなっていませんか？おうちで過ごす時間が長くなるため、生活リズムが乱れやすくなっていると思います。規則正しい生活を送ることは、病原体への抵抗力を高めることにもつながります。今回のほけんだよりでは、「生活リズムを整えるヒント」についてお知らせします。

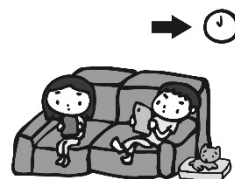
早寝・早起き・朝ごはん

毎日を健康に過ごす基本となるのは、「早寝・早起き・朝ごはん」です。休校期間中も、この3つを心がけて生活できるとよいですね。運動不足だと、夜なかなか眠れないこともあると思います。散歩やストレッチなど、できる範囲で体を動かしたり、お風呂に入ったりするとよく眠れます。



ゲーム・スマホは時間を決めよう！

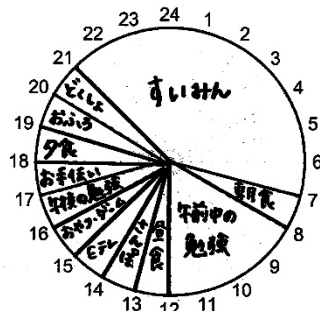
寝る前にゲームやスマホをしていると、脳が目覚めてしまい、なかなか眠れなくなってしまいます。おうちの人と話し合っ、ゲームやスマホをする時間やルールを決めるようにしましょう。



1日の過ごし方の目標を立てよう！

学校に通っている時は、毎日同じような時間に寝たり活動したりしていました。それが生活リズムを整える上で大切なことです。休校期間中も、自分で1日の過ごし方の目標を決めて行動すると、生活リズムをくずさずに生活することができます。

【例】



あなたも書いてみよう！

