



平成27年5月8日
尼崎市立武庫小学校
保健室

ゴールデンウィークは元気に楽しく過ごせましたか？
4月の後半から、ぐんと気温が上がり、天気の良い日が続きましたね。
連休明けは、あたまいたやおなかないでしんどくなる人がいました。
「はやね・はやおき・朝ごはん」の生活リズムは守れているかな？
日差しが強いので、登下校や外で遊ぶときは、ぼうしをかぶりましょう。
すいとうも毎日持ってきて、休み時間ごとに飲むようにしましょう！



☆毎日持ってこよう☆

① すいとう



② ハンカチ・ティッシュ



③ 下着を着てこよう



元気のもととは



早寝

すいみん(ねむること)は、きそく正しい生活リズムをつくるのに、とても大切です。
すいみんが足りないと、頭(脳)の疲れがとれず、やる気が出なかったり、イライラしたり、集中できなかつたりします。
低学年は9時、高学年は10時までに寝るようにしましょう。



早起き

朝は7時までに起きましょう。
朝の太陽の光を浴びると、しゃきつと目がさめて、からだか活動モードになります。
顔を洗ったり、着がえたり、身だしなみを整えましょう。トイレにもゆつくり座って、うんちができたらいいですね。



朝ごはん

朝ごはん、毎日食べているかな？
朝ごはんを食べないと、エネルギーが足りなくて、元気が出ません。
また、寝ている間にたくさん汗をかいています。飲み物もしっかり飲んできましょう。

手を洗った後、洋服でふいたり、髪の毛をなでつけてごまかしたりしている人がいます。せっかくきれいに洗ったのですから、きれいなハンカチでふきましょうね。



ポケットの中の名コンビ

ハンカチ&ティッシュ

ティッシュがあれば、すぐに鼻がかめるので、鼻水が出ても安心。けがや鼻血のときにも大かつやくします。

