

すこやか

(ほけんだより)



尾張旭市立三郷小学校

みさっと子週間特別号 R2. 9. 11

今年度2回目！

げんき こしゅうかん 元気！みさとっ子週間

がっき ごうかく にんずう 1学期、合格した人数は・・・？



1学期に合格だった人は421人、その中で満点をとった人は145人でした。すばらしい！

また、あと1点で合格だったり、習い事で忙しい中、健康的な生活を送ろうと自分で工夫をしていたりする人もいましたね。

満点だった人はこれからも健康的な生活を続けてね。合格した人は満点をめざして、合格しなかった人は合格をめざして、できるところからやっつけていこう！

こ ちょうしょ みさとっ子の長所は・・・？

1学期の結果をみると、「食事の前の手洗い」は90パーセント以上の人が毎日できていました！すばらしい。手洗いは、感染症の予防としてとっても大切です。手洗いカメさんの歌にあわせて丁寧に手を洗おうね。

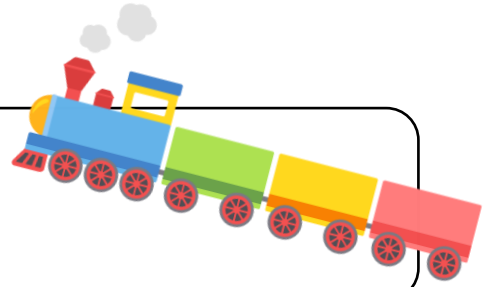


こ じゃくてん みさとっ子の弱点は・・・？



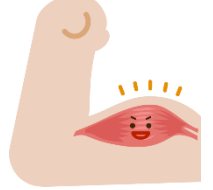
「早寝」が苦手な人が多いと感じました。金曜日に寝るのが遅くなってしまう人も。学校がある日も、休みの前の日も、休みの日も同じ時間に寝るようにしよう。

すいみんれっしゃ 睡眠列車



すいみんれっしゃ し すいみんれっしゃ ねむ はし だ れっしゃ
睡眠列車を知っていますか？睡眠列車はみんなが眠ると走り出す列車です。そして、4つのプレゼントをくれます。

1つめは成長。みんなの骨や筋肉を大きくしてくれる成長ホルモンがもらえます。



2つめは勉強。集中力や記憶力がアップして勉強をがんばることができます。



3つめは元気。脳も体も休んで、次の日、朝から元気に活動することができます。

4つめは優しい気持ち。心もゆっくり休んで、優しい気持ちになることができます。



しかし、睡眠列車は時間にとっても厳しい列車。少しでも睡眠時間が短くなるともらえるプレゼントは小さくなってしまいます。逆に、寝不足でいつもより集中できなったり、イライラしてお友達とけんかしてしまったりしてしまうかもしれません。

4つの大きなプレゼントをもらうために、目標の時刻までには寝るようにしよう。



9月14日から9月18日は2回目の元気！みさとっ子週間です。

新学期が始まって3週間が経ち、運動会の練習が始まり、ちょっとだけ疲れ気味な人もいられるかもしれませんね。元気な体と心を作るのは、規則正しい生活リズムです。いつもより寝る時刻や起きる時刻、朝ご飯の色を意識してみよう。食事の前の手洗いと歯みがきもわすれずに。

