



みんなげんき

あたらしいがくねんがスタートして、かげつ1ヶ月たちました。がつびょう「5月病」といことばがあるように、はりきっていたしぶかわっこたちもそろそろつかれが出てくるじきです。みんなげんきにすごせるように、つぎのことにきをつけましょう。



げんきにすごすために！

すいみんをしっかりとりましょう！

すいみんは、つかれをとるだけでなく、よる、ねているあいだに、ホルモンが出て、からだのわるくなったところをなおしたり、心をすっきりさせストレスをとったりともたいせつなはたらきをしています。

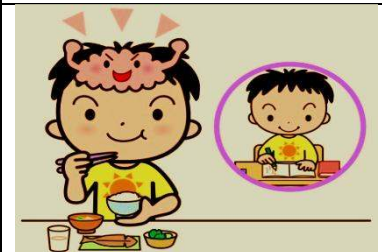
よふかしをせず、すいみんをしっかりとりましょう！

1. 2年生・・・9じまでに ねよう！
3. 4年生・・・9時半までに ねよう！
5. 6年生・・・10時までに ねよう！



あさごはんをたくさんたべましょう！

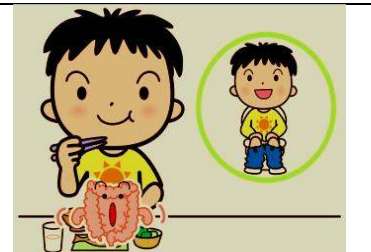
のうにえいようをおくので、イライラせず、しょうちゅうちゅうりょく中カもでて心がおちつくよ！



たいおんがあがるので、からだげんきになり、やるきもどんどんでてくるよ！



あさごはんのあとには、べんがいちばんよくでるよ！はやあきをしてトイレにいこう！



あさごはんには、「しゅじょく主 食と、きせつ季節のやさいたっぷりのおかずやするもの、たんぱくしつのおかず」をまいあさ毎朝とりましょう。これからのきせつ季節は、ねっちゅうしょう熱中症のよぼう予防もたいせつ大切です。あさごはんのおかずでえんぶん塩分をとりましょう。