

ほけんだより

令和8年 5月号

大阪市立豊新小学校

新学期が始まって、1か月がたちました。新しい環境にも少しずつ慣れて

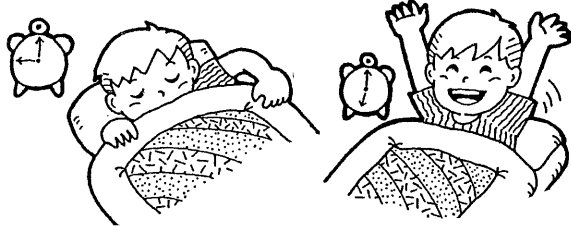
きた頃ではないでしょうか。緊張がふとゆるんで、急に疲れを感じるのもこ

の時期です。規則正しい生活をこころがけて、毎日を元気に過ごしましょう。

規則正しい生活をするためには、...

■早寝・早起きをしよう！

→寝る時刻(起きる時刻)の目標を決めて、少しずつ近づけていきましょう。そして、休みの日もなるべく同じ時刻に寝起きすることがポイントです。



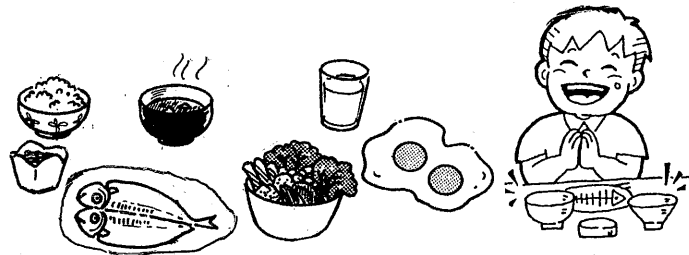
■からだを動かそう！

→起きているときからからだを動かしておけば、夜はちゃんと眠くなります。外遊びやスポーツのほか、おうちのお手伝いなどもいいと思います。



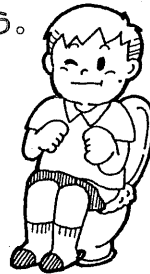
■朝ごはんを食べよう！

→ごはん、またはパンを中心にバランスのよい朝ごはんにしましょう。それがむずかしいときは、何か1品でもいいので食べるようにしましょう。

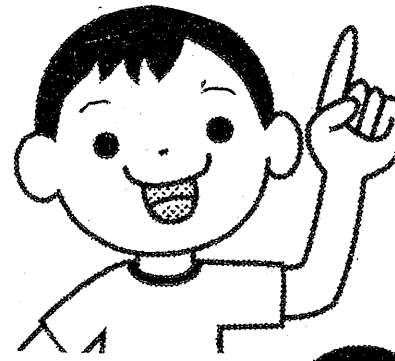


■うんちをしよう！

→朝ごはんをはじめ、おにも食事をした後はうんちが出やすくなります。なるべくがまんせず、すぐにトイレに行くことを心がけましょう。



はじめからいきなり全部やろうとすると、なかなか大変です。「これならすぐできそう」と思うものから少しずつ、続けて取り組んでいくことが大切です！



清潔な生活を送ろう

●歯みがき

寝る前の歯みがきを忘れると、とくにむし歯になりやすいよ。



●手洗い

外から戻った時、トイレの後、食事の前には忘れずに。



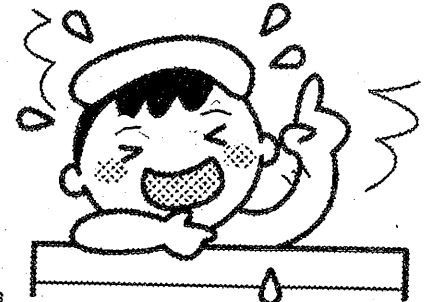
●下着

毎日とりかえよう。汚れた下着は汗を吸い取る力が減るよ。



●お風呂

一日の汚れを落として、からだも心もすっきりさせよう。



豊新スポーツ大会の練習がはじまっています 熱中症に気をつけましょう



○こまめに水分をとる

★毎日、水とうを忘れずに！

