



令和 2 年 4 月 長池小学校 ほけんしつ

突然の臨時休校から、もう少しで 2 か月が経ちます。最初は慣れなかったと思いますが、休校が予想以上に長引き、今は、毎日家にいることに慣れている人もいないのでしょうか。学校が再開された時に、朝起きられない、なんか体がだるい、という風になってもおかしくないと思います。

コロナウイルスにかからないためにも、また、学校が再開した時に、元気いっぱい活動ができるようにするためにも、規則正しい生活を心がけてください。

## あさ

あさ ひかり  
・朝、光をあびる



朝日をあび、ずれてしまった体内時計をリセット。起きたら、まず、カーテンを開けましょう。

あさ た  
・朝ごはんを食べる



朝ごはんを食べると、脳のエネルギーが補給されて、活動のスイッチが入ります。

## ひる

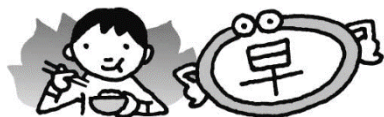
かつどうてき  
・活動的にすごす



少し体を動かしたり、頭を使って活動（勉強）したりすることで、ちょうどよく疲れて、夜ぐっすり眠れます。

## よる

よる た  
・夜ごはんを食べる



食事によって、胃腸が活発に動き、寝つきが悪くなるので、遅くならないうちに食べましょう。

ふろ はい  
・お風呂に入る



寝る少し前に体を温めることで、寝つきがよくなり、ぐっすり眠れます。

はや ね  
・早く寝る



夜更かしが習慣になってしまっている人は、前日より 30 分早く寝ることから始めましょう。



学校が始まった時に、みなさんの元気な顔を

見られることを楽しみにしています ♪