



## 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ヶ月が経ちます。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るのではないでしょうか。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、という風になんでもおかしくないと思います。

コロナウイルスにかかるためにも、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、規則正しい生活を心がけてください。

### あさ

#### ・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。

#### ・朝ごはんを食べる



朝ごはんを食べると、脳に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

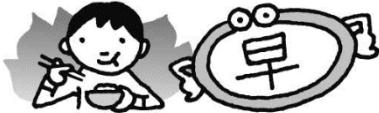
#### ・活動的にすごす



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

#### ・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。

#### ・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。

#### ・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♪