

ほけんだより 7月

平成30年7月3日
大阪市立今川小学校
保健室

クイズ:あなたが、^{はや}早ね・^{はや}早おき・^{あさ}朝ごはん・^{あさ}朝うんち
(^よ良い生活リズム)を
つづ
続けるとどんない
ことがあるでしょうか？



^{こたえ}
こころ からだ のう げんき
**心と体と脳に元気
パワーがふえる！**

なりたい自分になるためには、^{こころ}心と^{からだ}体
と^{のう}脳にたくさんの^{げんき}元気パワーが必要。
そのパワーがたくさんあれば、自分が
イメージしたなりたい自分・^{じぶん}目標
をかなえることができるはずです。



^{げんき}元気パワーアップカードより
『^{じぶん}自分の^{もくひょう}目標・なりたい自分は？』という
質問の^{しつもん}答えを集計しました。

1位 ^い勉強^{べんきょう}がんばります 115人



2位 ^い笑顔^{えがお}で^{げんき}元気に^す過ごす 89人



3位…やさしく^{ひと}できる人になります 87人
4位…ドッジ・てつぼう・なわとびを^{にん}がんばります 70人
習い事^{なら}を^{こと}がんばります！ 70人
5位…^い早ね・^{はや}早おき・^{あさ}朝ごはんを^{つづ}続けます 44人

^{げんき}元気パワーアップ大作戦 ^{だいさくせん}その① **7時に起きよう！**

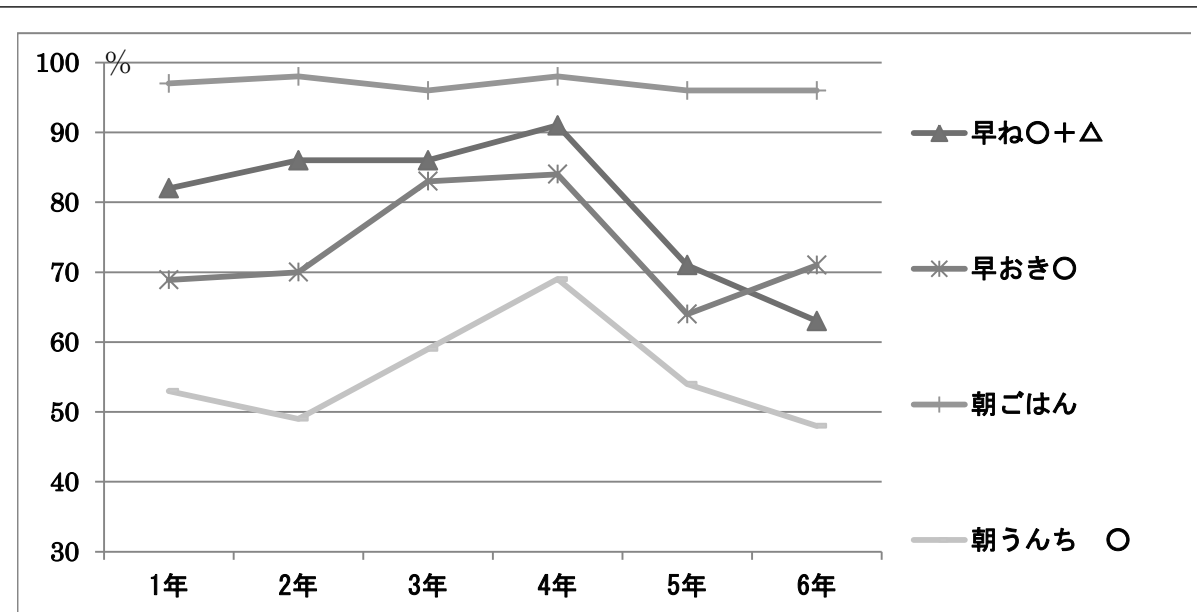
スパッと^き気持ちよく^お起きていますか？
○時に起きて、^{がっこう}学校に行く^いと決めてから、^ねねていますか？
^{せんせい}先生や^{うち}おうちの人に^い言われたから^きしぶしぶ決めるのではなく
自分で^{こころ}心から^{おも}思って^き決めているか、それが^{だいじ}大事。
すると不思議と、^{あさはや}朝早くに^お起きることができます。
^い言われたからやるのではなく、^{みずか}自ら^{すす}進んで^{うご}決めて動く。

あさ7じに
おきます！



『^{あした}明日は^{ひと}おうちの^お人に^{まえ}起こされる^{あさ}前の^し朝7時に^き気持ちよく^お起きる、
と^{おも}ってから^ね寝る。→^{ふしぎ}不思議と^おすんなり^{うご}起きることができます。』

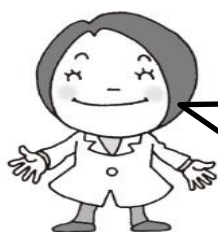
げんき 元気パワーアップカード 4 つの項目の 1 学期 学年別集計結果



※早ね○…1 年生は 9 時まで、2 年生以上は 9 時 30 分までにねた○。

※早ね△…1 年生は 9 時 1 分～9 時 30 分ごろに、2 年生以上は 9 時 31 分～10 時ごろにねた△。

うえ
上のグラフは、今川小 学 校の学年別の元気パワーアップカード
せいかつしゅうかん しゅうけいけっか
(生活習慣)の集計結果です。



もんだい はや はや お あさ あさ
さて問題です。早ね・早起き・朝ごはん・朝うん
ちの 4 つの生活習慣の全てが学年ナンバー1 の
がくねん がくねん
学年がありました！さてどの学年でしょうか？

ねんせい
それは、なんと 4 年生！！



はや はや お あさじかん あさ
♪早ねができてから早起きができる！⇒♪朝時間があるから朝ごはんを
た た あさ た あさ
おいしく食べることができる⇒♪朝ごはんをしっかり食べるから朝うんちが出
せいかつしゅうかん かん ひつよう はや はや お あさ あさ
る。生活習慣は、リズム感が必要。♪早ね・早起き・朝ごはん・朝うんち
♪～と 4 年生の様にリズムよく続けることが大切ですね。

げんき 元気パワーアップ
だいさくせん 大作戦 その②

はや 早ねをしよう！

はや 早くねるための
ポイント

あさ はや お ひる ま からだ うご
朝は早めに起きて、昼間は体を動かす

あさ はや お ひる ま からだ うご
朝は早めに起きて昼間はしっかり体を動かすと、体のリズムが整い、夜になると自然に眠りのスイッチが入りやすくなります。

いえ かえ
家に帰ってからやることの
順番を決めておく

ゆうはん くつろぐ ふろ
夕飯 団らんの時間 風呂
しぐだい 宿題 あしたの準備
なるべく順番通りに動くことで、布団に入る
じかん おおほほ
時間が大幅にずれることがなくなります。

テレビやゲームは、1 時間以内に
して、寝る 1 時間前には終わらせる

ね ちやくぜん
寝る直前までゲームをしたりテレビを見たり
していると、目がさえてしまい、なかなか寝
つくことができません。

ふとん はい つぎ ひ
布団に入ったら、次の日の
楽しみを想像しながら寝る

あしたはプールだ！！

ちい
小さなことでもよいので、あした起きるのが
たの しょうぞう
楽しみになるようなことを想像しながら寝
と、気持ちよく寝ることができます。

なら
習いごとなどで
帰宅が遅くなる人は

しゅくしやく	はん	あらい
主食	…ご飯やめん類	
	など	
しゅさい	…メインのおかず	
ふくさい	かる	
副菜	…軽めのおかず	

おそ じかん
遅い時間にたくさん食べることを防ぐために、
なら まえ しゅしやく しゅさい た
習いごとの前に主食や主菜を食べて、帰宅後に、
たの しょうぞう
スープや副菜などを食べるようにしましょう。