

ほけんだより

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、早ね・
早おき・朝ごはん・朝うんち
(良い生活リズム)を
続けるとどんないい
ことがあるでしょうか？



こたえ
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、心と体
と脳にたくさんの元気パワーが必要。
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・目標
をかなえることができるはずです。



元気パワーアップカードより
『自分の目標・なりたい自分は？』という
質問の答えを集計しました。

1位 勉強がんばります



2位 笑顔で元気に過ごす



3位…やさしくできる人になります 87人

4位…ドッジ・てつぼう・なわとびをがんばります 70人

5位…早ね・早起き・朝ごはんを続けます 44人

元気パワーアップ大作戦 その① 7時に起きよう！

スパッと気持ちよく起きていますか？

〇時に起きて、学校に行くと決めてから、ねていますか？

先生やおうちの人によく言われたからしぶしぶ決めるのではなく
自分で心から思って決めているか、それが大事。

すると不思議と、朝早くに起きることができます。

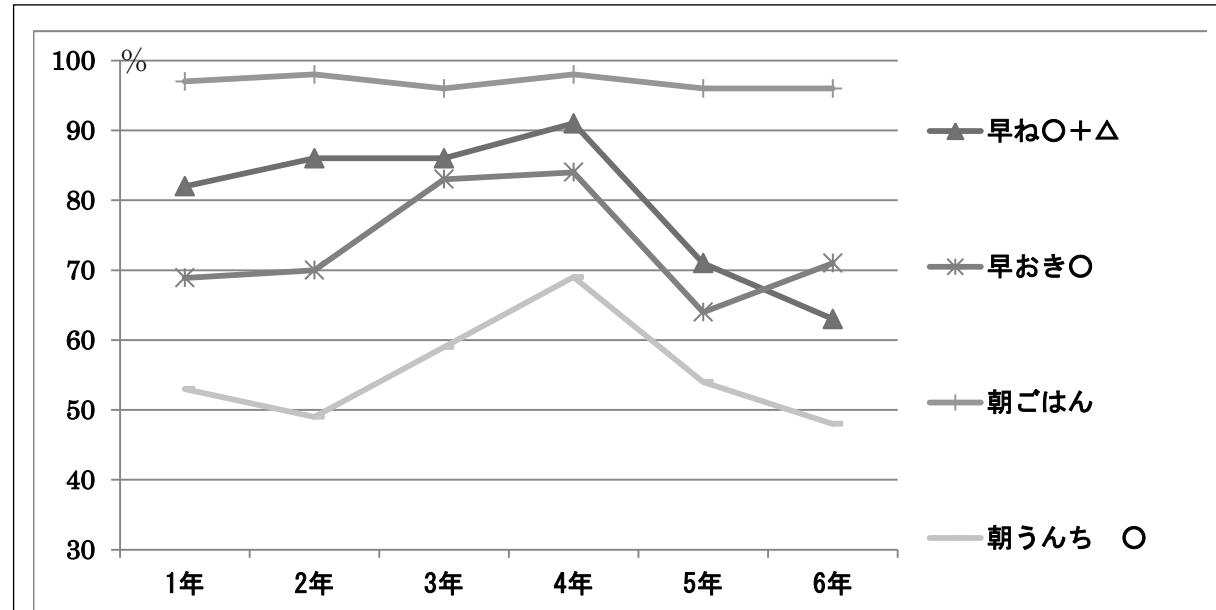
言われたからやるのではなく、自ら進んで決めて動く。

『明日はおうちの人によく起きる前の朝7時に気持ちよく起きる、

と思ってから寝る。→不思議とすんなり起きることができます。』



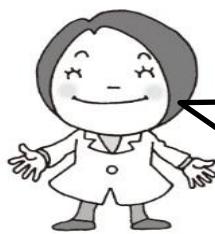
げんき 元気パワーアップカード 4つの項目の1学期 学年別集計結果



※早ね○…1年生は9時までに、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△。

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
(生活習慣)の集計結果です。



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

それは、なんと4年生！！

♪早ねができるから早起きができる！⇒♪朝時間があるから朝ごはんを
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
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 早くねるための
早ねをしよう！

はや 早くねるための
ポイント

