

ほけんだより 5月

鮫川村立鮫川小学校 第2号
令和6年5月14日(火)発行
(発行責任者) 吉田 智
(文責) 松川 理咲

楽しいゴールデンウィークを過ごし、心も体も十分に休めることができたのではないのでしょうか？

さて、いよいよ運動会に向けての練習が本格的になってきました。運動会の練習に参加するには、元気に学校へ登校することが必要です。そのためには、「早寝」「早起き」「朝ご飯」を心がけて、生活のリズムを整えましょう！

生活リズムを組み立てよう

家を出る時間	• 走らず集合場所にゆっくり歩いて間に合うためには、何時に家を出るといいかな？
朝食を食べる時間	• 朝ご飯をよくかんで食べるためには、何時から食べ始めるといいかな？
起きる時間	• 身支度を整えたり、トイレの時間をゆっくり持ったりするためには、何時に起きるといいかな？
寝る時間	• 小学生は9～10時間の睡眠時間が必要です。起きる時間から考えて、何時に寝るといいかな？
電子メディアを終える時間	• 寝る1時間前には、ゲーム・スマートフォンなどの電子メディアを使うのをやめましょう。

お子さんと話し合い、時刻を決めましょう。

一度崩れたリズムを整えるのは時間がかかります。ですから、休日でもあまりリズムをくずさないようにすることが、心と体の健康のためにはとても大切です。



けがの予防のために

- 手足のつめは伸びすぎていませんか？
- 運動しやすい髪型ですか？
- くつのサイズは足に合っていますか？
- 体の具合が悪いところはありませんか？

1学期は新しい環境の中、行事がたくさんあり、心身ともに疲れやすくなっています。けがの予防のためにも、翌日に疲れを残さないように、早めにねるといいですね。

