

ほけんだより いきいきカード④

はじまるよ号

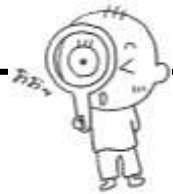
2021年
池田小学校
保健室

第4回いきいきカード(11/24~12/1)はじまるよ!

11月24日から、第4回いきいきカードがはじまります! 前回よりもよい結果となるよう、がんばりましょう!

さて、みなさんは「よい生活リズム」がついていますか? 「ゲームやテレビがおもしろくて…。ついつい ねるのがおそくなっちゃう…。」こんな人はいませんか?

今回は「よい生活リズム」に欠かせない『睡眠(ねむること)』について考えていきましょう(^o^)*



ちゅうもく
注目!

いきいきカードの「はやね」が少し変わります!

今回から、「はやね」のところに「ねた時間」を書くところがふえました! 下の例をよく読んでから、取り組みましょう。

(例)

はやね									
ねた時間を書きます。下の時間までにねた人は、○も書きます。	9:00	9:30	9:00	8:45	9:00	8:55	8:50	9:00	7
1・2年 9:00までに	○	×	○	○	○	○	○	○	
3・4年 9:30までに									
5・6年 10:00までに									

上の段には「ねた時間」を書きます。

あなたの学年は何時までにねるといいかな?
その時間までにねた人は「○」を、
ねなかった人は「×」を下の段に書きます。



学年ごとの「○時までに」は、あくまでも目安です。

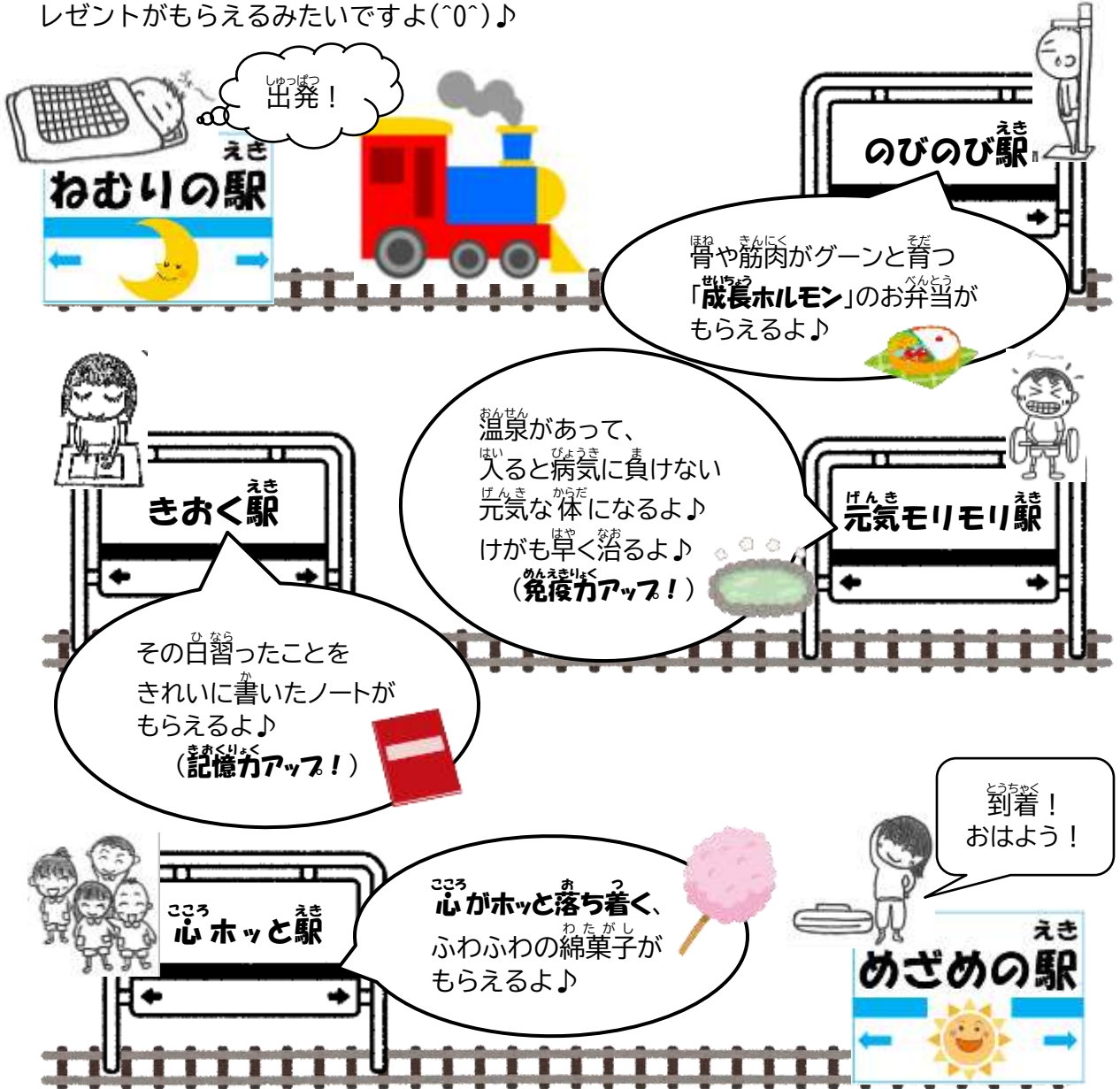
小学生のみなさんが健康でいるためには、9~11時間の睡眠時間(ねむる時間)が必要とされています。

起きる時間は人それぞれです。あなたは、何時までにねれば、9~11時間ねむることができますか? 考えてみましょう(^v^)*

さあ、すいみん列車の旅に出発進行！！

「はやね・はやおきをしよう！」と何度も言われたことがあると思います。はやねの大切さは、なんとなくわかっているけれど…。どうしてはやねする必要があるのでしょうか？

『すいみん列車』に乗って、そのなぞを解き明かしていきましょう！それぞれの駅で、プレゼントがもらえるみたいですよ(^o^)



朝起きる時間は決まっていますね。ねむる時間を長くするためには、ねる時間をはやくするしかありません。

つまり、「はやねをしよう」 = 「ねる時間を長くしよう」ということです。

『はやね』をして、たくさんのプレゼントをもらっちゃいましょう♪

☆あなたの大切な「からだ」と「心」が、大きく成長できますように☆