

はるやす せいかつ 春休みの生活について

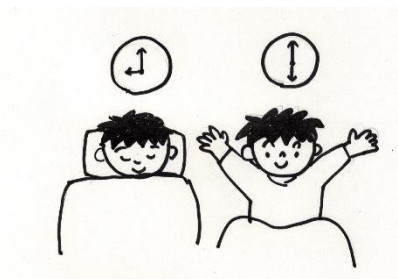
しんねんど げんき むか ～新年度を元気に迎えるために～

ほけんだより臨時号

きそくただい せいかつ 規則正しい生活をしよう

春休みに、夜ふかし・朝寝ぼけの習慣になってしまうと学校が始まってからが大変です。
脳の中には体内時計があり、夜ふかし朝寝坊をしていると、体内時計がくるって体の調子が悪くなります。早寝早起きの習慣を続けましょう。秘訣は次のようなことです。

- ・寝る時間と起きる時間を決める
- ・起きたら、朝の光を浴びる
- ・朝ごはんを食べる
- ・昼間は体を動かす
- ・昼寝はしない
- ・寝る前には光を浴びない（テレビ・ゲームなどは寝る1時間前にはスイッチを切る）



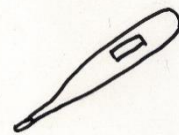
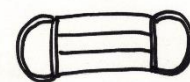
ちりょう 治療をすませよう

むし歯や歯肉炎はないですか？
視力の低下や鼻・耳など気になるところはないですか？
気になるところは今のうちに病院でみてもらいましょう。



せいけつ しょうかん つづ 清潔な習慣を続けよう

手洗い、うがいは健康の基本です。
外出するときは、マスク・ハンカチ・ティッシュを忘れずに。
爪は一週間に一度くらい切りましょう。
朝夜の歯みがき、体温測定も毎日続けましょう。



しんねんど つかもの じゅんび 新年度に使う物の準備をしよう

教科書、ノートなど今まで使っていたけれど新年度には使わない物は片付けましょう。
上履きや体操服などのサイズも合っているかどうか確かめて、準備しておきましょう。