

すこやか 5月号

NO.2 4月30日 七条第三小学校 保健室



ゲームのし過ぎは目を悪くします。気をつけましょうね。
家で生活が長くなると、ゲームをする時間が増える
と思います。ゲームは時間を決めて、目に疲れが出ない
ようにしましょう。



目の体操をしてみましょう！！

1



2



3



4



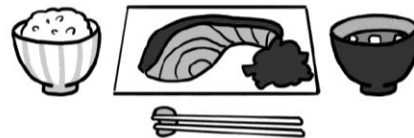
早寝・早起をしよう！



「寝る時間」「起きる時間」の
目ひょうを決めて、少しずつ近
づけていきましょう。そして、
休みの日もなるべく同じ時間に
寝起きすることがポイントです。

朝ごはんを食べよう！

ごはんやパンを中心に、えい
ようのバランスのよい朝ごはん
を。むずかしいときは、何か1
品でもいいので毎朝食べるよう
にしましょう。



トイレに行こう！



朝ごはんをは
じめ、食事をとっ
た後はうんちが
出やすくなりま
す。がまんせず、
すぐトイレに行
くことを心がけ
ましょう。

体を動かそう！



屋間の起きているときに体を
動かせば、夜に眠りやすくなり
ます。外遊びやスポーツのほか、
おうちのお手伝いなどでもいいと
思います。

部屋の空気を いれかえよう



家の換気をしましょう。

自分の部屋や、リビングなどこまめに
窓を開けて、きれいな空気にしましょう。

保護者の方へ

コロナの関係で、学校に通えない日々が続く、ご家庭で様子を見て
いただくなかで、保護者の方もしんどい思いをされているのではない
でしょうか。子どもさんと一緒に、朝起きて少し窓を開けていただき
新鮮な空気を吸って、体を動かしていただけたらと思います。温かい
はちみつ入りの紅茶を飲んでいただくのもお勧めです。さらにコミュ
ニケーションが大切な時期になってくると思います。

お子さんの心・健康面に気をつけていただければと思います。

いきなり全部をかんぺきにやろうとすると大変です。「これならできそ
う」と思うものから少しずつ、続けて取り組んでいくといいですよ！