

ほけんだより



たいちょう 体調をしっかりと整えて、
ととの うんどうかい 運動会にそなえよう



令和4年5月9日（月）
世羅小学校

5月15日（日）は、^{うんどうかいほんばん}運動会本番です。みんな^{うんどうかい}運動会の練習を一生懸命頑張っていますね。練習で^{れんしゅう}疲れている体には、「^{はや}早ね・^{はや}早起き・^{あさ}朝ごはん」が一番です。早めに体を休めるようにしましょう！

天気の良い日もありますが、暑かったり、肌寒かったりと^{あつ}暑かったり^{はださむ}肌寒かったりと^{てんき}天気が変わりやすく、^{たいちょう}体調を崩しやすい時期です。タオルを持ってきて汗をふいたり、^{すいとう}水筒を持ってきて^{すいぶんほきゅう}水分補給をしたりして、^{たいちょうかんり}体調管理をしましょう。

^{あさ}朝ごはんは^{からだ}体の^{ガソリン}ガソリンです。しっかりと^た食べて^{パワーアップ}パワーアップ！！

^{あさ}朝うんちは、^{のう}脳からの^{めざ}目覚めの^{あいす}合図です。^{まいあさ}毎朝の^{はいべん}排便を^{こころ}心がけよう！！

^{てあし}手足の^{つめ}つめを切り、^{くつ}くつの^{ひも}ヒモをしっかりと^{むす}むすんで^{ケガ}ケガのないように！！

すいみん時間をしっかり取ろう！

^{のう}脳や^{からだ}体を^{やす}休める

一日中勉強したり、遊んだりして^{あそ}疲れた^{つか}体や^{のう}脳を休めるためには、^{よる}夜ぐっすり^{ねむ}眠ることが^{たいせつ}大切です。

〈ぐっすりねむるために…〉

毎日^{まいにち}だいたい^{おな}同じ^{じこく}時刻に^ね寝て、^{おな}同じ^{じこく}時刻に^お起きるように^おしましょう！また、^ね寝る^{まえ}前には、^{テレビ}テレビや^{ゲーム}ゲームを^ししないように^ししましょう！



朝ごはんを食べて、さわやかに1日をスタートしよう！

^{あさ}朝ごはんを^た食べる

^い胃や^{ちよう}腸が^うしげきを受け、^{からだ}ねむっていた^め体が^さ目を覚まします。
また、^{のう}脳の^{ごぜんちゆう}エネルギーにもなるので^{げんき}午前中から^{べんきよう}元気に^{かつどう}勉強・活動^しすることができます。

〈朝ごはんのポイント〉

^{のう}脳や^{からだ}体の^{かつどう}活動エネルギーとなる^{たんすいかぶつ}炭水化物（^{ごはん}ごはん）をしっかりと^とること。
また、^{からだ}体をつくるもとになる^{たまご}卵や^{だいず}大豆などの^{たんぱく}タンパク質、^{しつ}体の^{ちようし}調子を^{ととの}整えてくれる^{ほうふ}ビタミンや^{くだもの}ミネラルの^{いっしょ}豊富な^{くだもの}果物も^{いっしょ}一緒にとると^{いい}いいです。



^{たいちょう}体調の^{わる}悪い時は^{むり}無理に^{うんどう}運動を^ししないように。
(^{せんせい}先生に^い言う)

^{うんどう}運動に^{そなえ}そなえ、^{あせ}汗^よふき用^{よう}タオルを^{じゆんび}準備し、^{あせ}汗を^{かい}かいたら^{らぶ}らぶこう！！

^{うんどうかいほんばん}運動会本番で^{ちから}力が^だ出^きし^{たいちょう}切れるように^{たいちょう}体調を^{ととの}整え^まましよう！
^{たいちょう}体調が^{わる}悪い時は、^{ちか}近く^{せんせい}の先生に^い言うように^ししましょう。

