



生活リズムは「食事と睡眠」がポイント

朝ごはんをしっかり食べていますか？ 睡眠はどのくらいとっていますか？ 生活リズムの中で3回の食事と睡眠をしっかりとりとることが「健康」でいられるためにとても大切なことです。

朝ごはん
3つのスイッチ
ON!

ON
からだ

体温が上がり、
活動しやすい状態になります。



ON
脳

脳にエネルギーが充電され、
頭が働きやすくなります。

ON
お腹

胃と腸が刺激され、
うんちが出やすくなります。

朝ごはんは1日元気よく
頭や体が動く力のもと！
必ず食べてきてね。水分を
とることも忘れずに！

良い睡眠時間は

「小学生は9～12時間」
「中学生は8～10時間」と
されています。しっかり眠ると
心や体の調子が良くなります。



テレビ



タブレット



スマホ



ゲーム



寝る前に
OFF

メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。
ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前*にはしっかり「OFF」!

*日本眼科医会 HP「こどもの目」より

体をきれいにしているかな？



毎週木曜日の「さわやかチェック」は「歯ブラシ」
「朝ごはん」「ハンカチ（今後する予定）」「ティッシュ」
「つめ」「アルコール消毒をしたか」をチェックします。

健康診断 続きます

- ◆5月23日（木）
歯科健診：全校児童生徒
- ◆5月28日（火）
尿検査二次：出す人は後日連絡
- ◆5月30日（木）
心臓健診：1・7年生
- ◆6月6日（木）
校医健診：全校児童生徒

