ほけんだより

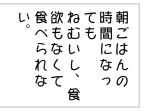
2017(H29)8.25 茨木市立畑田小学校



夏休み元気でしたか? 2学頭が踏まりました。 寛禄み節、 後覚かしや朝ねぼうを繰り返して、 生活リズムが荒れた光はいませんか? 荒れた光は草く学校の生活リズムを散りもどしましょう。

こんなリズムになってませんか?







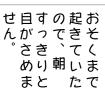


すくンい腸 少朝 くそがで、動いい出いいい り出につないと、がまにいない。



★悪い生活リズムがつくと、病気になりやすく なったり、体が一日中だるかったり、 勉強も運動 もやる気がしなくなったり、 体の成長にも影響しますよ。







ない。 て全然眠くなら でになると、



りします。とうになったとかになったが、めんしたり、勉強とが、めんながかするとが、というないない。

★憩いリズムを良いリズムにかえるコツは「食べること」「体を動かすこと」「能ること」のどれかひとつを良くなるように続けることです。ひとつが良くなれば、だんだんと全部が良くなって良いリズムになってきますよ。

良い生活リズムができると いいことがいっぱい!! 朝ごはんを食べると腸は動き始めて、ウンチがしたくなります。体や脳のエネルギーになり、しっかり遊んで勉強もできます。毎日早い時間にねると、体が大きくなったり、かぜや病気になりにくい体をつくってくれます。







