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学期が始まりました。夏休み中、夜更かしや朝ねぼうを繰り返して、生活リズムが乱れた人はいませんか？乱れた人は早く学校の生活リズムを取りもどしましょう。

こんなリズムになってませんか？

朝ごはんが少ないと、腸が動かないので、ウンチが出にくくなります。

朝ごはんの時間になっても眠いし、食欲もなくて食べられない。

★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。

授業中ボーとしたり、勉強や体を動かすことが、めんどうになったりします。

夜になると、やっと目がさえて全然眠くならない。

おそくまで、起きていたので、朝すっきりと目がさめません。

★悪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」「眠ること」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。

朝ごはんをしっかり食べます。

すっきり

いっぱいうごいて早くねむたくなります

さわやか！