



生活リズムを整えよう

平成19年9月7日
京都市立柅野小学校
ほけんしつ

1週間、生活しらべをしてみてどうでしたか？ 1週間でふり返るとともに、これからどんなことに気をつければよいのか、考えてみましょう。

昨日ねた時こく・今日の朝起きた時こく

小学生のみんなに必要なすいみん時間は、1日 _____ 時間です。

朝、目が覚めて脳がしっかりと働きだすまでには2時間かかるので、

朝は、_____ 時までには起きるようにしましょう。

夜は、_____ 時にはねるようにしましょう。

夏ばてしやすい季節なので、いつもより十分にすいみん時間をとるようにしましょう。



朝ごはん



まずは、朝ごはんを食べる時間をゆっくりと持てるように、早起きすることから始めましょう。

朝ごはんには、_____ を必ず食べましょう。

炭水化物が、脳のエネルギー源となります。

は 歯みがき

むし歯や歯ぐきの病気をふせぐには、何よりもブラッシングが大切です。

ごはんやおやつを食べた後、すぐにみがくようにしましょう。

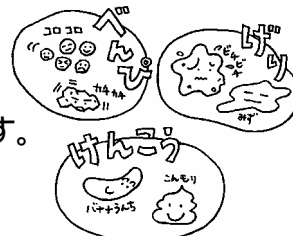
給食後のぶくぶくうがいもわすれずにね。



うんこ

うんこは体にとっていらぬもの。朝からすっきり出すとおなかがいたくなったりしないで、1日を元気にすごすことができます。

また、うんこを見れば _____ がわかります。



テレビやパソコン・ゲームなど



『宿題が終わってから』『1日30分まで』など、おうちの人と相談して約束ごとを決めましょう。