

体と心は元気かな？

あたら ねんど はじ かけつ
新しい年度が始まって、1ヶ月がたちました。

いろいろな行事のあった4月がすぎて、ゴールデンウ
ィークをすぎるころになると 体 の調子をくずす人が多
いようです。また、休みが続くために生活のリズムがく
るってしまい、『病気じゃないけど 体 がだるい』、『カゼ
をひいたわけではないけれど 頭 が痛い』という人は、
体 や心につかれがたまっているのかもしれない。
体 や心からのメッセージをしょうずに受け取って
元気にすごしてくださいね。



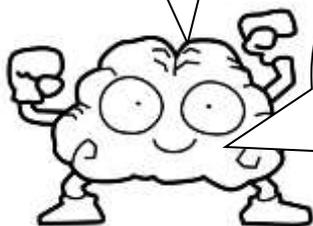
「早ね・早起き・朝ごはん」+「はいべん」で毎日を元気にすごそう!!

『早ね・早起き・朝ごはん』『はいべん』よく聞くことばだけど、みなさんはできていますか？でも、こ
れから 体 が大きくなるみなさんにはとっても大切なこと。自分の体のためにがんばっていきましょう!

すいみんって大切なんだよ!



ひるま べんきょう
昼間勉強したこ
とを せいり
して、
きおく
記憶してくれる



からだ
体 のつかれをとり、 びょうき か
つ力 を強くしてくれるんだ。
しんちよう
身長をのばしてくれるよ。



『のう』のつか
れをとってつぎ
の日の勉強を
おぼ
覚えやすくして
くれるよ。

しょうがくせい しかん
小学生は、9時間く
らいねむれるとい
いね。ねる 30分前
はゲームやテレビ
はがまんしようね。

早起きすると1日が楽しくすごせるよ！



『今日はなにをしようかな。』計画がたてられて、楽しい1日になるよ。

登校までに時間があるから、ゆっくりごはんが食べられるよ。



朝ごはんをしっかり食べるといかにたくさん！



目が覚めて、頭がスッキリするよ。



『のう』に栄養がおいれてくるから、勉強がよくわかるよ。

体にも栄養がおいれるから、体もよく動き、つかれにくくなるよ。ケガもすくなくなるんだ。

ねている間休んでいたおなかの中が動き出して、「うんち」がでやすくなるよ！



毎日「はいべん」でおなかスッキリ！気分もスッキリ！！



『はいべん』って、『うんち』をすることだよ。

『うんち』は体の中をそうじして、いらぬ物を外に出してくれる大切な役目があるんだ。