



ほけんだより

2023(R5).12.22

# すくすく冬休み号



冬休み

## ぐっすり眠って元気に過ごすための5つのヒント

ヒント ① 起きる時間は、休みの日でも出来るだけ同じにしよう。

遅くまで寝ていると一日の睡眠リズムがくずれます。

ヒント ② カーテンをあけて日の光をあびよう。

太陽の光をあびると目覚めモードに切り替わってすっきり



ヒント ③ 朝ごはんを食べるのも大切。

朝ごはんは、一日元気に活動するためのエネルギー。



睡眠にはこころの問題やからだの問題などいろいろなものが影響しています。心配事がある時はお話してね!



カゼに負けない! あいうえお

あ たためる時は運動で体のなかから

い えに帰ったら石けんで手を洗おう

う イルスはこまめな換気で追い出して

え いようバランス心かけた食事で丈夫な体作り

お やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

ヒント ④ 寝る前ギリギリまでスマホやゲーム、動画を見るのはダメ。

光の刺激で脳や体がお休みモードになりません。



ヒント ⑤ 寝る時間をきめておこう。

学校がある日と同じ時間に寝るようにしよう。