



* にこにこ *

～ほけんだより～

令和8年1月9日

下伊場野小学校保健室

担当：加藤



あ
明けましておめでとうございます。

きのう がっこうはん はじ
昨日から、2学期後半が始まりました。

しもいばのしょうがっこう す ひび のこさん げつ
下伊場野小学校で過ごす日々も残り三か月となりました。残りの学校生活を楽しく、充実した日々にするためにも、おやこ せいかつしゅうかん みなお
親子で生活習慣を見直していただけると幸いです。

ことし ねが
今年もどうぞよろしくお願いします。

* せい かつ ととの 生活リズムを整えましょう *

ふゆやす かそくだん す ひ おお からだ こころ やす おも
冬休みは、家族団らんで過ごす日が多く、体と心をゆっくり休めることができたと思います。

しんねん きそくただ せいかつ こころが こ べんきょう うんどう とく
新年のスタート、規則正しい生活を心掛け、お子さんが勉強・運動にしっかり取り組めるよう、御家庭でのお声掛けをよろしくお願いします。

か き せいかつ ととの の こ いっしょ
下記に生活リズムを整えるチェックリストを載せました。お子さんと一緒にチェックしてみてください。

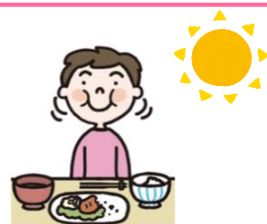
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> よる じ じはん ね 夜は9時～9時半には寝ている。 | <input type="checkbox"/> あさ じ じはん お 朝は6時～6時半には起きている。 |
| <input type="checkbox"/> あさ た 朝ごはんを食べている。 | <input type="checkbox"/> うんちがでている。 |
| <input type="checkbox"/> テレビやゲームは、時間を決めて使用している。 | |

あさ ～朝ごはんについて～

あさ いちにち げんき す か しょくじ
朝ごはんは、一日を元気に過ごすためには欠かせない食事です。

か き あさ じゅうようせい の こ こえが ねが
下記に、朝ごはんの重要性を載せましたので、お子さんへお声掛けをよろしくお願いします。

- ☀ からだ のう あた
体と脳にエネルギーを与える
- ☀ しゅうちゅうりよく きおくりよく こうじょう
集中力と記憶力の向上つながる
- ☀ たいおん あ からだ かつどう じょうたい
体温を上げて、体を活動しやすい状態にする



あさ こ しょくよく わ
朝、お子さんがどうしても食欲が湧かないときは、おにぎり、ホットミルク、バナナなど食べやすい物を少しでも食べて登校するよう、お声掛けをお願いします。