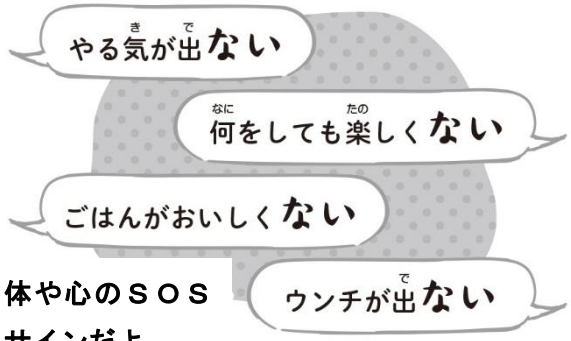
わんぱく丸

子どもむけ
ほけんだより
令和５年５月12日
高野小学校

ないないは、体と心のピンチ！

新しい学年が始まり１か月が過ぎました。このころになると、いつもは元気な人も体や心のつかれが見え始めます。何をするのもいやになり、右のようなことを言っていませんか？

まずはいつもの生活を見直してみましょう。



体や心のＳＯＳサインだよ。

生活見直しポイント

朝ごはんで３つのスイッチON！

ON からだ

体温が上がり、活動しやすくなる。

脳 ON

脳にエネルギーが入り、頭がよく働く。

お腹 ON

胃と腸が刺激され、うんこが出やすい。

覚えておこう　つめの切り方

形

四角く、角は少し丸く

角を切りすぎると、食いこんでしまうので注意。

長さ

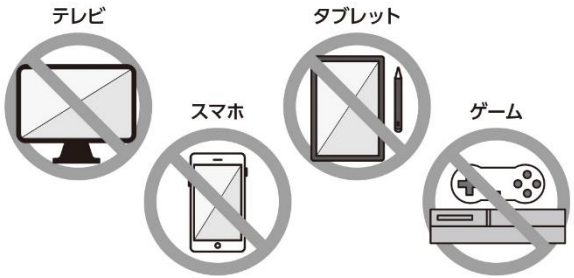
つめと指の長さが同じ

深づめにならないように、白い部分を少しだけ残す。

切る時期

１週間に１回を目安に

お風呂上りがおすすめ。つめが水分を吸って、やわらかくなっていて切りやすい。



これらの画面から出る光は、ねむりの質を悪くします。ぐっすり眠るためには、寝る１時間前にはやめましょう。

生活点検週間はあと少しで終わりますが、よい生活習慣が身に付くよう、これからも自分で気を付けて生活しましょう。

それでも元気が出ないときは

こんなこともやってみよう

- 好きなことをする
- 何もしない
- だれかに相談する