

# ほけんだより



2018. 5. 23



## いちねんまえ じぶん 「1年前の自分」こえられたかな？

体力テストは、どうでしたか？  
体が大きくなると、体力もどンドンついていきます。

- 今の自分の体力は、どのくらいか
- 去年とくらべて、きろくがのびたかなど、たしかめてみてください。

## あなたの「あさのすごしかた」を、ふりかえってみよう！

\*ゴールについた時、えらんだ字をつなげると、どんなことぼになるかな？

**スタート** **起床**

睡眠は大切なので、  
学校に行くぎりぎりまで  
眠るほうがいい

はい → **せ**  
いいえ → **け**

**け** **朝ごはん**

お昼ごはんをたくさん  
食べる人は、朝ごはんを  
食べなくてもいい

はい → **い**  
いいえ → **ん**

**か** **さんねん!**

食べた後は必ず  
歯みがきを。  
また、眠っている間に  
増えた歯垢を  
取りのぞきます。

**こ** **トイレ**

元気なうんちはどちらかな？  
ガチガチ・  
ころころうんち → **つ**  
バナナうんち → **う**

**い** **さんねん!**

脳のエネルギーになる  
ブドウ糖は、体内にためて  
おけないのですぐに不足して  
しまいます。  
朝ごはんを食べてからだの  
エネルギーを  
補給しましょう。

**ん** **歯みがき**

朝ごはんを食べたら、  
歯みがきをしたほうがいい

はい → **こ**  
いいえ → **か**

**つ** **さんねん!**

ガチガチ・ころころうんちは、  
水分や野菜が足りないうんち。  
バナナうんちは、腸の健康が  
ばっちりなうんち。  
毎朝トイレでうんちを出す  
習慣をつけよう。

**せ** **さんねん!**

朝は元氣のために  
できることがたくさん。  
朝日をあびて脳を自覚め  
させたり、朝ごはんを  
エネルギーを補給したり。  
うんちを出すのも  
大事です。

**う**

**いってらっしゃい!**

朝の生活習慣を整えて、  
元気な一日を  
送りましょう!

**ゴール**

## 「からだ」と「こころ」の調子は、どうかな？！

新しい環境になってから1ヶ月がたちました。なれてくると、いろいろなことが気になってきます。自分の今の調子にあてはまるものがあったら、にチェックを書いてみましょう！

### からだ



つかれやすい



食欲がない



ねむれない

### 心



集中できない



イライラする



ふあんになる



どこにチェックがついたかな？ ついた人は「ホッとしたり」「ポーッとしたり」する時間をまず、つくってみよう！

### 「やってみよう！！」

- \* 外に出てみる
- \* 体を動かしてみる



- \* だれかに話してみる
- \* 紙に書いてみる



- \* すきなことをしてみる
- \* ゆっくりしてみる

\* 「みんなもおなじ」と、気持ちを楽しんでもらってみよう！