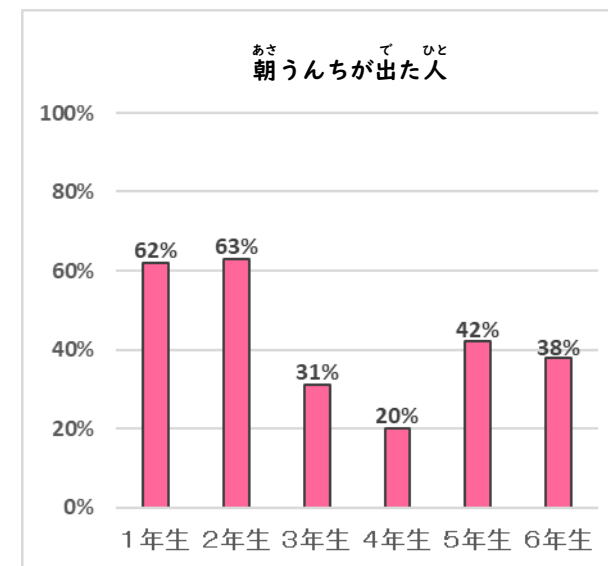
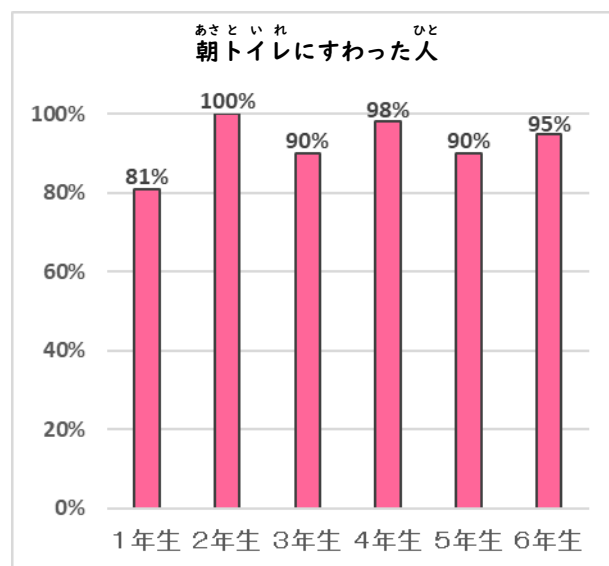
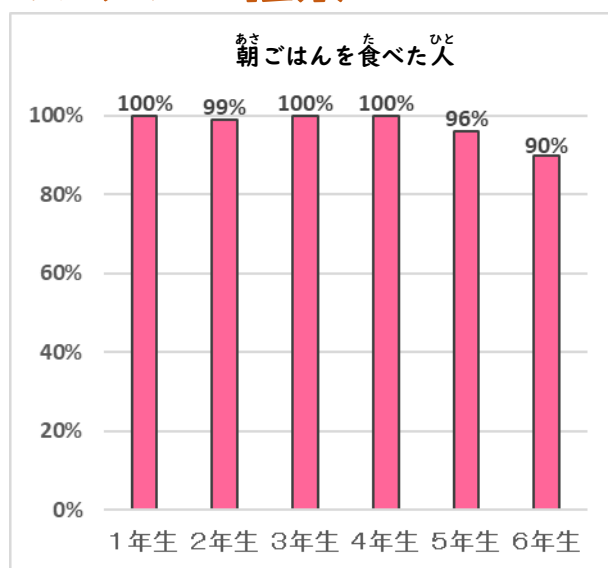
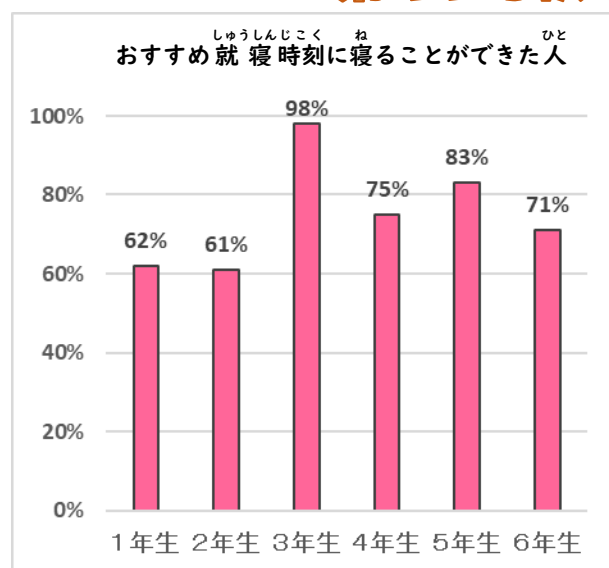


ほけんだより

令和5年9月7日 No. 5
みよししりつかわちしょうがっこう ほけんしつ
三次市立川地小学校 保健室

2学期が始まって1週間がたちますが、疲れがたまっていますか？季節の変わり目は体調を崩しやすいので、「快眠・快食・快便」を意識して元気に過ごしましょう。3快のリズムが整うと、体だけではなく心も元気になります。今日から第2回目の3快チャレンジです！裏面には、ほけん朝会のおさらいをのせているので、しっかり読んでくださいね。

第1回3快チャレンジの結果



児童のみなさんのふりかえり

今回はねる時刻をよくがんばれたとおもいます。次は快便をがんばりたいです。

- 9:00 までにねれないと思っていたけど、早くすればできました。
 - 最近9:30 にねることが多かったけど、9:00 にねると体的に楽だから続けようと思います。
 - 起きるのがおそいから、もう少し早く起きるために、前の日にあまりテレビをみずに、家族との団らんを増やそうと思った。
 - 土日の朝とてもおそく起きていたから、今度は土日でも早く起きようと思いました。
 - 全部パーフェクトでうれしかったです。😊の色ぬりが楽しかったです。
- これからもがんばります。
- 思ったよりうんちがでた。

保護者の方からひとこと

- 8:30 に布団に入ることを心掛けたおかげで早起きできました。
 - 今回は早く起きることを意識して、起こさなくても自分で起きてくれたのでよく頑張っていました。これからも早寝早起きの習慣を続けていきたいです。
 - 朝ごはんを残さずしっかり食べてくれるので嬉しいです。
 - もう少しトイレに長く座ってられるように、時間のゆとりを持ちましょう。
 - 栄養面でかたよった食事にしてしまったので、意識していきたい。
- そうすることで朝の排便を促していきたい。
- 今回はすべてパーフェクトでした！！すごい！！この1週間はなぜか毎日朝にウンチが出てビックリ。朝に出ることがあまりないので…。
 - 自分で決めた約束、時間をしっかり覚えていて、自分で考えて行動していました。
 - 時計を見ながら、時間を考えている様子が素敵でした。

～ げんき ささき げんき ありま せいかつ 元気な佐々木さんと元気がでない有馬さんの生活～



①

たくさんねたからおなかすいたよ！
いただきまーす！



③

いつまでゲームしているの？
あさお 朝起きられないわよ

もう少しでやめるよ
いま 今いいところなんだ



②

バナナうんちが
するっと出たよ！

まいにちき 毎日決まった時間に
うんちが出るようになったわね！



④

いつまでねるの？
もう7時20分よ

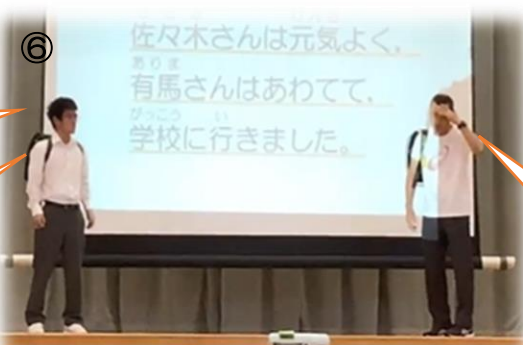
あと5分～



⑤

おはよう有馬くん
げんき 元気ないね、
あさ 朝ごはん食べた？

じかん 時間がなくて
すこ 少しか食べられ
なかつたんだ…



⑥

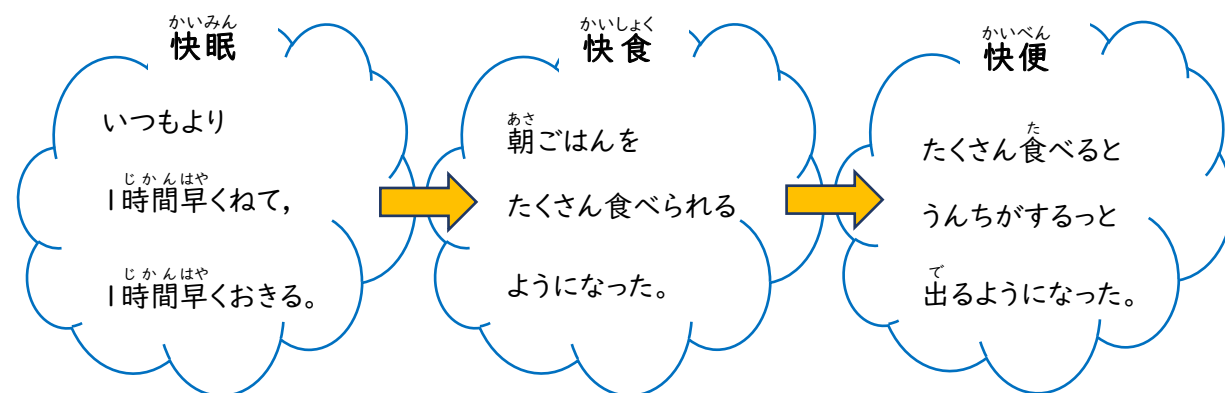
あさ 朝ごはんは 1日を
げんき 元気に過ごすための
スイッチだよ

いま 今から体育だけど
だいじょうぶ？

たいいく 体育！？しまった！
じかんわり 時間割を見ずに
きてしまった…

～ このままではダメだと気づいた有馬さん～

ねる時刻とおきる時刻を見直して、快眠をがんばることにしました。



★朝の準備によゆうがでできると、快食と快便もできるようになります。

3快チャレンジ達成で、今はもう元気いっぱいの有馬さんです。

！ はや 早くねむるポイント ！

★ ねる前にブルーライトをあびないように気をつける ★



あさ 朝の太陽の光に多くふくまれていて、あびると 体がお休みモードから活動モード

になって目が覚めるよ！とてもいい光なんだけど、注意してほしいことがあるよ。

ブルーライトは、みんなが好きなゲームやスマホ、テレビにもふくまれているから、

ねる前に使いすぎるとねむれなくなるんだ…。



ねる1～2時間前は、スマホやゲーム、テレビなどからはなれてリラックスしよう

