

ほけんだより 臨時号

いけじりしょうがっこう

池尻小学校のみなさん、おうちで元気にすごしていますか？

かんせんしょう

感染症に負けない体づくりのための作戦をいっしょに考えてみましょう。

めんえき力をアップしよう

わたし

からだ

私たちの体には、ウイルスと戦う力「めんえき力」が備わっています。めん

えき力が下がると、いろいろな病気にかかりやすくなってしまいます。めん

えき力アップのためには、まずは、しっかり寝て、生活リズムを整えること

が大切です。

ぜんぶ〇を
めざそう！

生活リズムチェック〇×テスト

- 1 夜は決まった時間に寝ている ()
- 2 朝は決まった時間に起きている ()
- 3 朝ごはんはしっかり食べている ()
- 4 体をよく動かしている ()
- 5 ゲームやテレビの時間は決めている ()

せいかつ

生活リズムが乱れてしまっている人は、夜、なかなか眠くならず、ついつい夜ふかしをしがちです。そんなときは、朝の生活リズムを取りもどすことから始めてみるのがおすすめです。まず、明日から、自分で決めた時間に起きることからはじめてみましょう。

しっかり刻もう。朝の生活リズム

