

りんじごう ほけんだより 臨時号

いけじりしようがっこう
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？
かんせんしょうまからださくせんかんが
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。

りょく めんえき力をアップしよう

わたしたちの体には、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○を
めざそう！

せいかつ 生活リズムチェック○×テスト

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

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はじ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

