

6月

ほけんだより

府中町立府中小学校  
R3. 6. 4  
保健室

5月に広島県が新型コロナウイルス感染症拡大防止のため緊急事態宣言が出て、学校での感染症対策をより一層注意しているところです。府小っ子のみなさんは、きちんと手洗い・マスクの着用をして、予防に前向きに取り組んでいますね。これから暑くなりますが、熱中症にも注意しながら、感染症予防に努めていきましょう。

=保護者の皆様へ お願い=

マスクの予備を1枚ランドセルに入れて持たせてください。

学校生活の中で、マスクを落としてしまったり、汚れてしまったりすることがあります。そのときに、予備のマスクがあると安心です。ご協力をお願いいたします。

### みなお見直してみよう！生活リズム♪

☆早く寝ると起きるいいこと☆

\*頭がよくなる！

「うそだ！」と思ったそのあなた！ぜひ一度早く寝ることを心がけてみてください。

寝ている間に脳の中では、『記憶を整理する』という作業が行われています。必要な記憶を残して、必要のない記憶を消す作業をしています。

眠っている間にも、脳はしっかり働いています。

\*けがが早く治る

寝ている間に体の修復も行われます。けがをしたときは、しっかり寝るといいですね。

☆朝ごはんが大切な理由☆

\*エネルギー補給

寝ている間も脳や体は働いています。そのため、脳も体も朝起きたときにはエネルギーが足りなくなっています。朝ごはんを食べて、エネルギー補給をすると、午前中の活動がしやすくなります。

バランスの良い朝食を食べることが理想ですが、「毎日何も食べていない」という人は、ヨーグルトやパンなどすぐに食べられそうなものを食べることから始めてみましょう。

### 早く寝るためのポイント

- ① 寝る前に布団の中でゲームをしたりテレビを観たりしないようにしましょう！
- ② 前の日に遅くまで起きていても、決めた時刻には起きよう！
- ③ 昼間は体を動かして遊ぼう！



府小っ子のみなさん！毎日元気に楽しく過ごすために、早く寝・早起きをしましょう。

良いリズムを作っていくと、生活がしやすくなります。

自分自身のために、がんばりましょう！

6月18日から生活リズムカレンダーをつけます。自分の生活を見直すよいきっかけになればいいですね♪ お家でぜひ話し合ってみてください。



早寝早起き朝ごはん全国協議会HPより