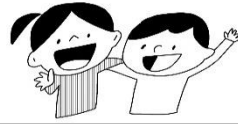


ほけんだより

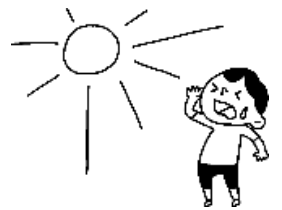


三芳町立藤久保小学校
ほけんしつ
運動会号

うんどうかい げんき
運動会を元気いっぱいにもかえるために★



もうすぐみんながたのしみにしている運動会！ひとりひとりがほんとうによく練習をが
んばっていますね。だんだん暑い日が増え、くもりや雨の日は蒸し暑いですが、しっかり水分
をとりましょう。また、元気いっぱいにもかえるためには、「朝ごはんをたべること」「よくねること」が大切です！心がけて生活しましょう。



こんなときは 水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、
こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後



だんだんと気温が高くなって
いきます。熱中症予防のため、
こまめな水分補給が必要です。
水筒の用意をお願いいたしま
す。

「朝ごはん」ってすごい！

朝ごはんは、心と体にとってとても大切です。なぜなら、
心と体を目覚めさせて、1日元気に活動するためのエネル
ギーをつくってくれるからです。

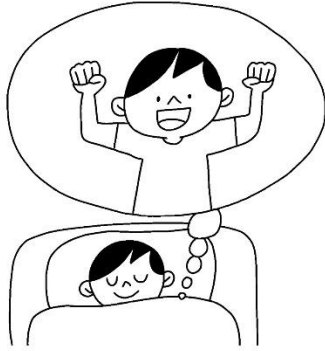
まず、朝ごはんの味を楽しみながら、よく歯でかむことで、
脳の働きを活発にします。そして、食べ物をのみこむこと
で胃と腸の働きを目覚めさせて、栄養が体中に送られます。

さらに、体中に栄養が送られることで、体全体で活動が
活発になり、体温が上がって、体の動きもスムーズになり
ます。



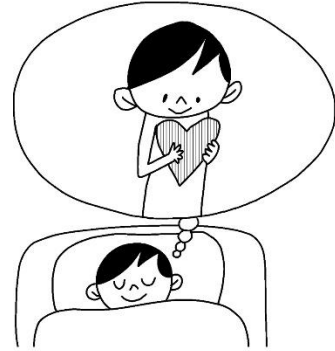
よくねむるといいことがいっぱいあるよ！

からだ
体のつかれがとれる



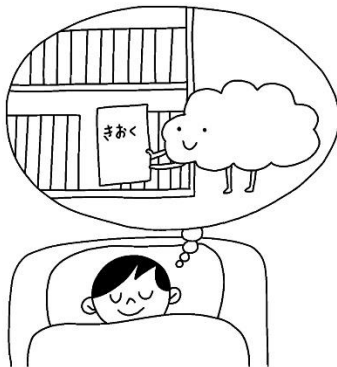
きゅうそく
休息がとれるだけではなく、
のう からだ
脳が体の
てんけん
点検をしてくれます。

こころ お
心が落ち着く



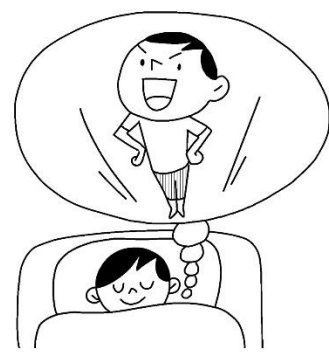
ぶそく
すいみん不足になると、
きも
気持ちのコン
トロールができにくくなります。

き
記おくを
せいり
整理する



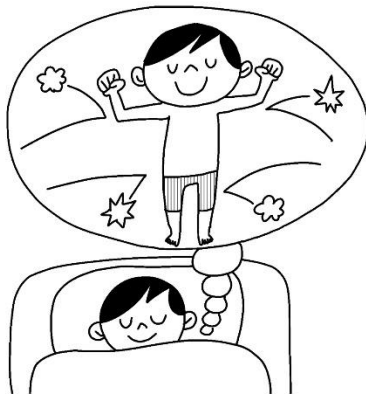
のう べんきょう おぼ
脳が勉強して覚えたことなどを
せいり
整理し、
き
記おくとして
ていぢやく
定着させます。

せいぢやく
成長ホルモンが
で
出る



ほね きんにく へつたつ
骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、
せいぢやく
すいみん中に、
ちやく
たくさん
で
出ます。

びょうき からだ まも
病気から体を守る



かんせんしやう びょうき たい
感染症などの病気に対する
たいこうりやく
ていこう力
つよ
が強くなります。

しっかりとすいみんをとるには？

まずは朝早く起きてみましょう。すると、体内時計がリセットされて、夜にねむ気が起こり、早くねむることができるようになります。

また、朝・昼・晩にしっかりと食事をとり、運動をすることで、さらにぐっすりとねむることができます。

すいみん（休養）・運動・栄養を、毎日の生活の中で、規則正しくとることが健康につながるのです。