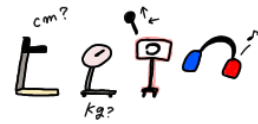


ほけんだより4月



下山小学校保健室
R5.4.10 No.2

毎日こつこつ伸びる子になろう

きそく正しい生活を送ると「がんばりたいときに、がんばることが
できるからだ」と心」が育ちます。今年も「こそぞ!!」というときに、
100%の力をだせる、かっこいい下山っ子を目指そう💎

9時にねよう

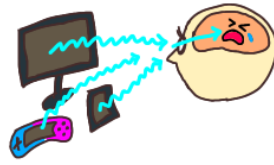
(習いごとがある子も9時30分にはねよう)

はやねをすると

- 成長ホルモンがでる
 - 記憶を整理
 - 1日のつかれをとる (月夜、からだ)
- ↓
- 骨、筋肉、脳からだがつ
 - 学力アップ
 - かぜをひきにくくなる、朝すきりおきれる



メディア目標を守ろう



メディアの画面からでるブルーライトという強い光は、
脳に悪いえいきょうをあたえる
それによって...

- 前頭前野のはたらきが悪くなる
↓ 考える力、集中力、思いやりの心がなくなる
いやなことや苦しいことがあるとにげてしまう子になる
- メディア依存になる (ゲームができないとイライラ・さわさわ、悪い言葉つかい)
- ぐっすり眠れなくなる、朝すきりおきれない

1日1マッスル

運動をすると

- 骨や筋肉が成長・強くなる
↓ けがをしにくい、じょうぶなからだになる
よい姿勢をとるための筋肉がつく
- ぐっすり眠れる
↓ かぜをひきにくいからだづくり
心がすきりする (ストレス発散)
- 脳が育つ
↓ 集中力が上がり、考える力がつく
想像力がつき、アイデアマンになる
記憶力がよくなり、「わかる!」がふえる
あきらめず「最後までやり切る」力がつく



朝ごはんをたべよう

朝ごはんをしっかりたべてくる子は

- 頭の回転が早い
- バカがおちついている
- 集中力がすごい!!
- 学力・体力があがりやすい
- ぐっすりはやねができる
- 毎日うんちができる



きそく正しい生活って
だから大切なんだ!!

