

たのしい

しゃかいけんがく しゅうがくりょこう 社会見学・修学旅行のために

睡眠不足

- ・睡眠をしっかりとる
こと！
 - ・頭痛がひどい時は薬を飲む。



下痢

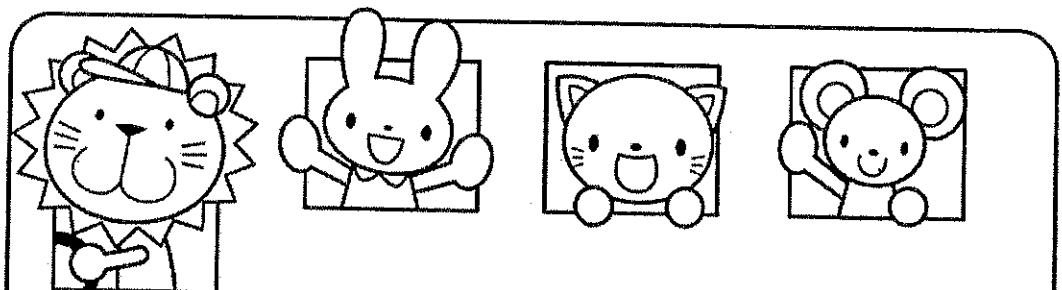
- ・お菓子やジュースのとりすぎに注意！
 - ・体を冷やさない服装をすること



の乗り物酔い

- しんぱい くすり ようい
・心配な人は、薬を用意して
おく。

がくこう おもい い
※学校からは持つて行きません。



みんなが楽しみにしている、修学旅行と社会見学。
元気に楽しく行けるように、事前に体調をととのえておきましょう。
行く一週間前あたりからは特に手洗いや生活習慣などをしっかりしましょうね。

バスよいしやすい人は、行きと帰りのバスの分の薬を忘れずに持ってきてましょう！

Q1 スポーツドリンクは体の成分に近い栄養素が入っているのでたくさん飲んでも問題ない。

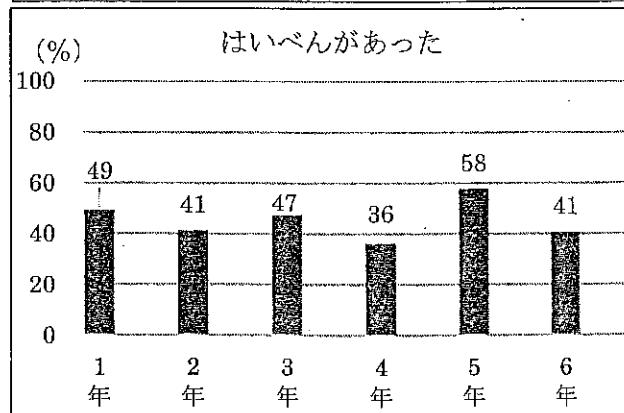
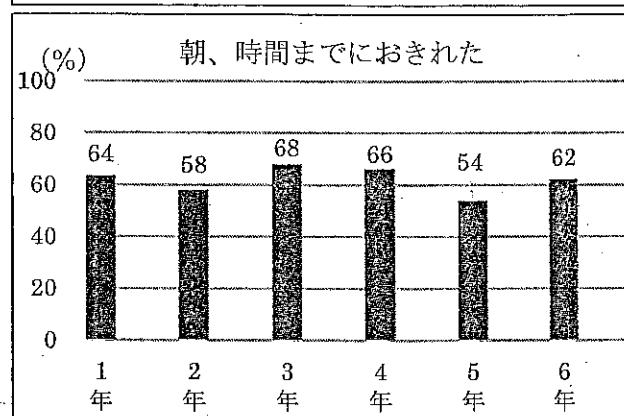
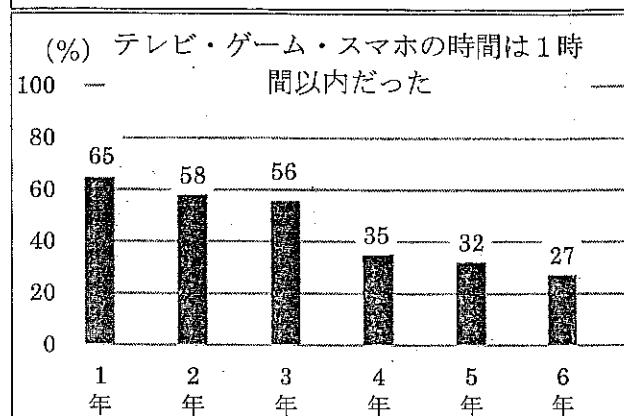
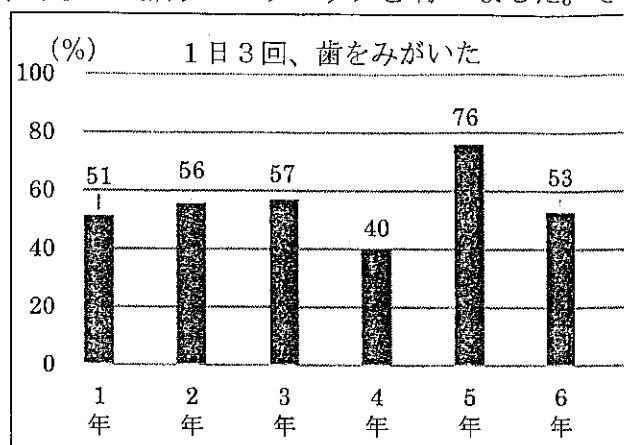
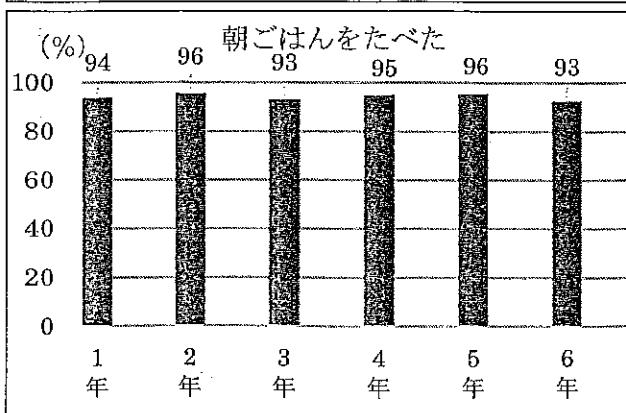
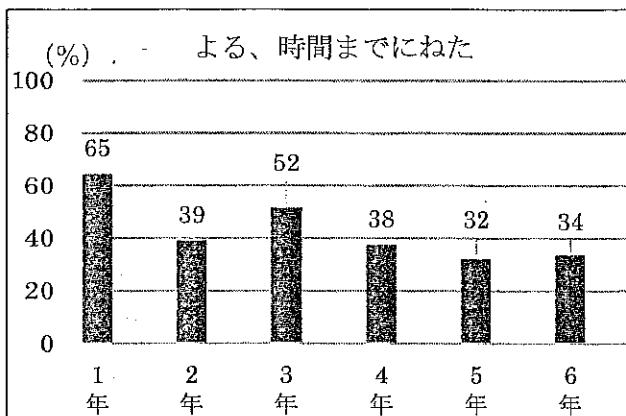
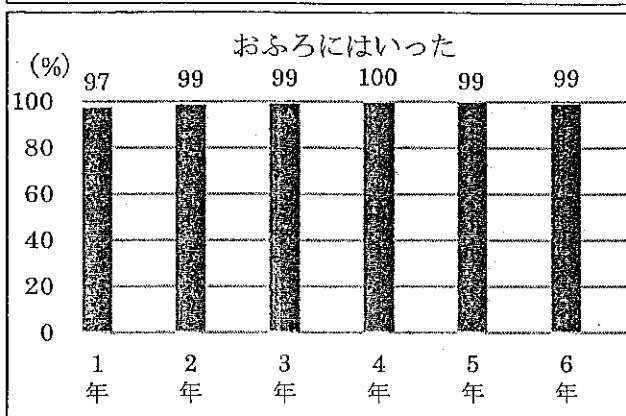
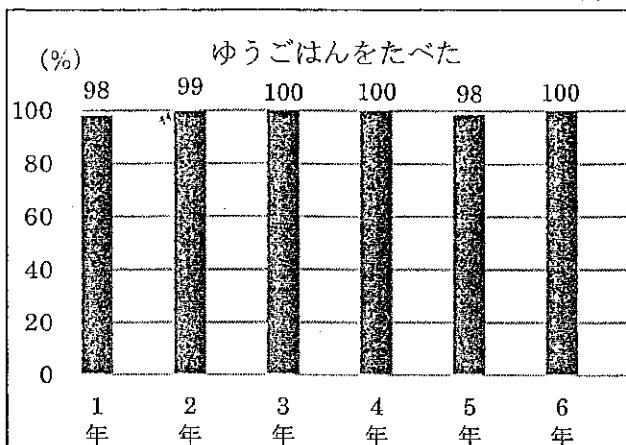
Q2 寝る前に携帯を見たりゲームをすると目が疲れて眠りやすくなる。

卷之三十一

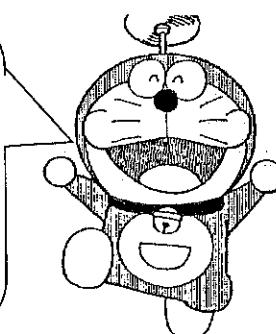
其來曰「以水為法」也。故曰「水為法」。

生活リズムチェックについて

8月28日～9月1日の間、学校で生活リズムチェックを行いました。その結果をおしらせしますので、自分の生活とくらべてみましょう！



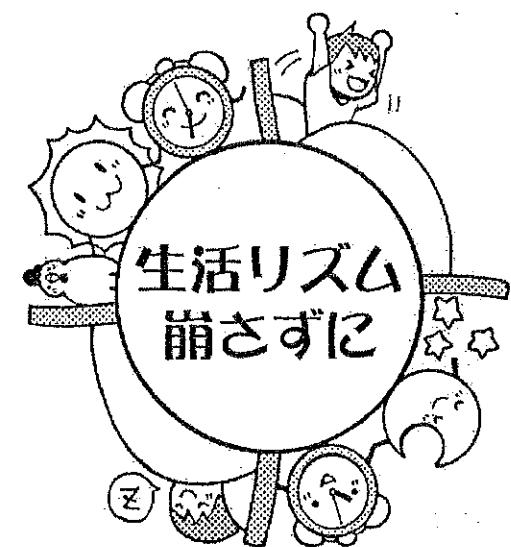
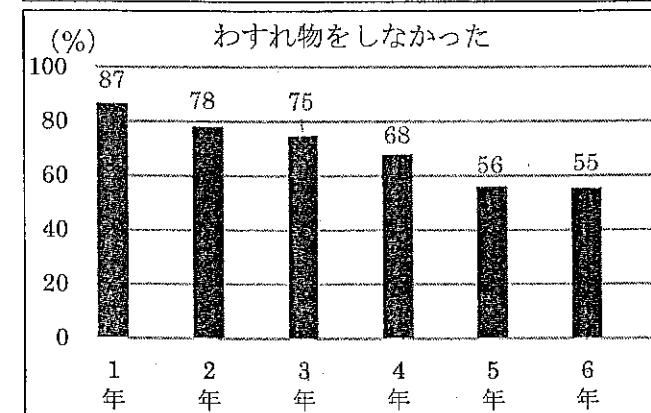
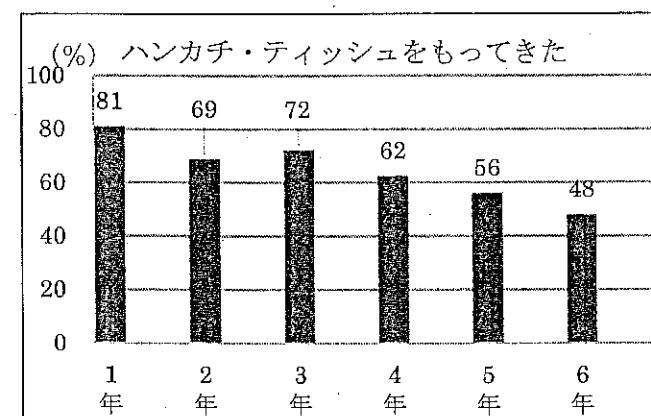
- ・夏休みはだらけていたから、生活リズムを直せてよかったです
 - ・夏休みは遅くまで寝ていたから起きるのがしんどかったです
 - ・だんだんと生活リズムが戻ってきた
 - ・みんなと遊べて楽しい！
 - ・学校が始まっていそがしくてつかれる
- など



高学年になるにつれて、スマホ・ゲームの時間が長くなっています。テレビ・ゲーム・スマホをすることが悪いわけではありません。ごほうびに、気晴らしに好きなことをするのはいいことですが、いつまでもやり続けるのではなく、時間を決めて遊ぶようにしましょう！

また、塾や習い事で家に帰ってくるのが遅く、寝るのが遅くなる日もあるようです。ですが、寝る時間が短いと朝起きられなくなったり、体調をくずしやすくなりますので、遅くても10時には寝るように心がけましょう。

金曜日になるにつれて〇の人数が増えてきました。自分で意識して生活を改善できている証拠ですね。ですが、生活リズムチェックの期間だけでなく、継続し、元気いっぱいすごせる健康な身体を作っていきましょう！



裏面もご確認ください。