

上牧第三小学校

ほけんしつ

なが ながやす お やす あ とも せんせい
長かった夏休みがそろそろ終わりましたね。休み明けで、友だちや先生に久しぶりに会えるのが
ワクワクしたのもいけば、ちょっぴりドキドキ緊張したのもいるかもしれませんね! あなたのペースで
少しずつ2学期月をたのしみましょうね。夏休みの思い出をいよいよ先生に聞かせてね。

あさ
朝なかなか起きられないあなたへ

「朝起きるのがつらい」「アラームが鳴っても起きられない」という人はいませんか??



体の中に、時計のイシ組みがあるのを知っていますか??

みなさんの体には、「体内時計」というイシ組みがあります。体内時計がきちんと重かいていたら、
朝になると目が覚め、夜になると自然と眠くなるという生活リズムが整います!!



体内時計を正しく重かす2つのポイント!!

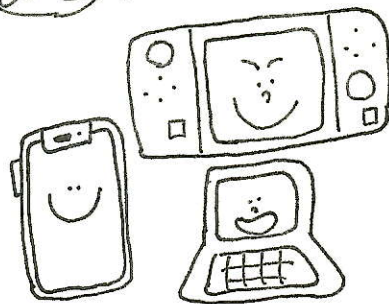


① 朝起きたら 朝日を浴びる!

朝日を浴びると
体内時計のリセット
が、正しく重か
くようになります!

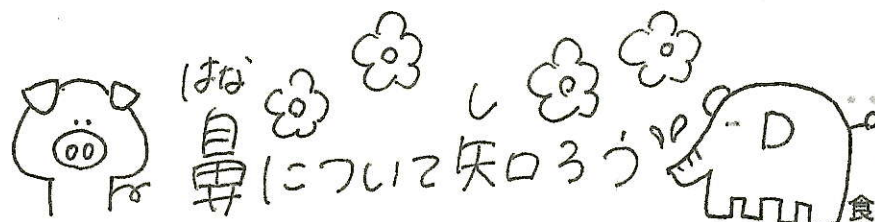


② スマホやゲームは寝る1時間前まで!



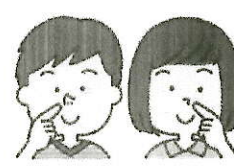
寝る前に画面を見ると、
自然気が起こらなかったり、
目覚めが悪くなります。

ちなみに...
9-11時間睡眠が目安です。



保護者の方へ ~夏野菜について~

8月31日は8(や)3(さ)1(い)で『野菜の日』。毎日の食生活の中で、野菜が欠かせない食物であることはご存じのとおりです。苦手になっているお子さんも少なくありませんが、野菜を食べて、味わって、栄養として元気なからだ作りに役立ててほしいと思います(食べ物をよくかんで食べることも、歯と口、さらには全身の健康につながっていきます)。そこで、今の季節が旬の『夏野菜』と主な栄養素/効用をまとめてみました。



私たちの大切なからだの一部である鼻。大切だからこそ、ふだんの生活の中で、みなさんに「これは直してほしい...」と思うことがあります。心あたりはありませんか?

両方いちどにかんだり、いきおいをつけて力いっぱいかんだりすると、鼻をいためてしまいます。

口から空気を吸って、片方の小鼻(鼻のふくらんでいるところ)をおさえて穴をふさいでから、もう片方をゆっくりとこきざみにかみます。



上を向いたり、首の後ろをたたくのはダメ。また、のどに血が流れこんでも、飲み込まないようにしてくださいね。
顔をうつむきぎみにしてすわり、小鼻を強めに5~10分くらいつまみます。そのまま血が止まるのを待ちましょう。

休みの日などにお子さんといっしょに料理をしたり、苦手な野菜でもトライできそうな食べ方やレシピについて話し合ったりしてみてもいいかもしれません。

