



すこやか

おうちの人といっしょによみましょう

H27. 5. 11

西紀小学校

ほけんしつ

♥ほけんのめあて♥

「規則正しい生活をしよう」

～生活リズムを見直そう～

さわやかな季節になりました。
 天気の良い日は、気温がぐんぐん
 上がります。体が暑さになれていないの
 で、この時期に熱中症になる人もでき
 ます。



水とうを忘れず
 持ってきましょう!

逆に、朝夕や雨の日は、まだまだ肌寒い
 日もあるので、体調をくずしやすいときで
 もあります。

こんな時こそ!

規則正しい「生活リズム」が大切ですね。

自分でできる『おもしろチェック表』を
 のせています。

自分の生活のタイプを知り、ちょっと気
 をつけるだけで変わってきます! 右の表
 を使って、おうちの人といっしょにやっ
 てみましょう。

特に「すいみん不足型の人へ...」

①夜ぐっすりねむったら「プレゼント」がもらえるよ!

ホルモン

- 骨や身長をのばす
- つかれをとったり、傷をなおしたりする
- 病気になりにくくする
- いつまでも若く、お肌がきれいになる

②睡眠時間が短い人は、〇〇〇やすい!!

① : 成長 ② 〇〇〇 : 太り



好ききらいは?

おなかがすくか?

運動することは?

外遊びは?

- ◆ねている時の体の中は?
- ① 心臓は?
 - ② 筋肉は?
 - ③ 骨は?
 - ④ 大腸は?
 - ⑤ 脳は?
- ヒント「う〇〇」

休み時間は?

朝ごはんは?

うんちは?

起きた時は?

病気をしますか?

すいみん時間は?

ふとんに入る時間は?

けがをしますか?

- ◆上の問題の答え
- ① ずっと動いている
 - ② 休んでいる
 - ③ グングン成長中!
 - ④ うんこを作っている
 - ⑤ 昼間に勉強したこと
- をしっかりと覚えたり、
 整理したりしている

