

ほけんだより

春休み号
芝生小
保健室

春休みは、4月からの新しい1年を元気にスタートできるように心や体、身のまわりの準備をするための大切なお休みです。生活リズムをくずさないように気をつけて、楽しく過ごしましょう。

春休みのすごしかた

しっかり食べよう！



- ★すきらいをせず、バランスよく食べる。
- ★おやつは時間と量（200キロカロリー）を決めて、食べすぎないようにする。

早ね早起きをしよう！



- ★いつも同じ時間に起きて、1日の生活リズムをくずさないようにする。
- ★寝る直前にメディアは使わない。
- ★目標★ 朝は、_____時に起きる。
夜は、_____時まで寝る。

元気に運動しよう！



- ★運動やお手伝いで体を動かす。
- ★スマホやゲームのルールを決めよう！
使っているのは、_____分まで
使っている場所は、_____

歯みがきを忘れずに！



- ★朝・昼・夜の歯みがきをきちんとする。
- ★むし歯がある人は春休み中に治す。

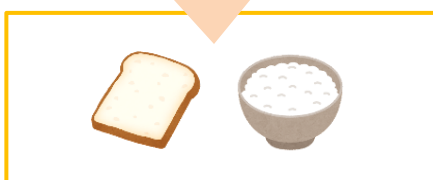
ばっちり朝ごはんを目指そう！

朝ごはんを食べると、眠っていた脳や体に元気のスイッチが入ります。組み合わせを考えて、上手に栄養をとりましょう。

野菜や果物など少しでも栄養をプラスしてみよう！

体温が上がり、元気に活動できるよ！

炭水化物は脳のエネルギーのもとになります！



とりあえず朝ごはん

もうひといき朝ごはん

ばっちり朝ごはん