

ほげんだより



銚子市立双葉小学校
保健室 No.3
令和7年5月29日

きそくただ せいかつ しょくじ すいみん うんどう
規則正しい生活のキホン 食事・睡眠・運動

5月のけんこうもくひょう
5月
きそくただ
~規則正しい
せいかつ
生活をしよう~

こんかい あさ せいかつ
今回は朝の生活リズムについて

あさ しゅうかん 朝の習慣

だいじ 大事なポイントは3つ

お じかん
①起きる時間



まいにち おな
◎毎日なるべく同じ
じかん お
時間に起きる

あさ じゅんび かんが よ
・朝の準備を考えて、余
ゆう も お
裕を持って起きる。

お あさ ひかり
◎起きたら、朝の光
あ
を浴びよう

だいじ よる すいみん
・この光が大事。夜の睡眠
かか
にも関わってきます。

あさ
②朝ごはん



あさ はん ごせんちゅう
◎朝ご飯は午前中の
かつどう たいせつ
活動の大切な

エネルギー

◎スイッチをON

からだ
・体のスイッチ

のう
・脳のスイッチ

・うんちのスイッチ

③だす



あさ
◎朝のトイレタイムをつくろう

あさ ご ちょう うご いちばん
朝ごはん後は腸が動いて一番
で とき
うんちが出やすい時。

また、朝おきて水や牛乳を飲

むのも○

◎うんちは体のサイン

かた いろ まいにち
固さや色などを毎日チェックし
よう。いつもと違っていたら体調
ふりよう
不良のサインかも。

ちりょう 「治療のおすすめ」が届いたら

がっこう けんしん うたが ば あい びょういん じゅしん さい いじょう い ばあい
学校での検診では、疑わしい場合にチェックされますので、病院を受診した際、「異常なし」と言われる場合
もあります。しかし、隠れた病気が見つかることもあります。「治療のおすすめ」をもらった人は、専門医への
じゅしん ねが
受診をお願いします。

なお、すでに受診をされている場合は、配付した用紙に保護者の方が記入し、
ていしゅつ わ はんい
提出してください。(分かる範囲でかまいません)

