

ぽれぽれ

大田区立蒲田小学校
五組学級通信
五組担任
令和2年4月27日

保護者の皆様、臨時休校が続く中、お子さんの健康を保つことにご苦労されていることと思います。健康を保つ基本は、やはり生活リズムを大切にすることだと思います。そこで今回のポレポレでは、子供たちにも読んでもらいたいという考えで作成しました。

せいかつ 生活リズムを大切にしよう

お家^{うち}にいても、できるだけ学校^{がっこう}があるときと同じように、「早ね^{はや}、早おき^{はや}、朝ごはん^{あさ}」をめざしてください。

せいかつ 生活リズムを大切にする 5つのポイント

③ 夜、決まった時刻^{じこく}にねよう



ねむる^{まえ}前には、テレビやユーチューブ、ゲームをするのは やめよう。

② 朝、決まった時刻^{じこく}に起きよう



朝、何時^{なんじ}に起きるかを、お家^{うち}の人と相談^{そうだん}して 決めよう。

① ごはんを しっかり^た食べる



よくかんで、食べよう。野菜^{やさい}も食べようね。

④ 毎日、勉強^{べんきょう}と運動^{うんどう}をしよう



勉強^{べんきょう}も運動^{うんどう}も、少しずつ コツコツ進めよう。体^{からだ}を動かすと、体^{からだ}も心^{こころ}も スッキリするし、おなか^{なか}も へって、夜^{よる} ねむりやすくなります。

⑤ テレビや YouTube^{ユーチューブ}を見すぎたり、ゲームや インターネットを やりすぎたり しないようにしよう



テレビや YouTube^{ユーチューブ}、ゲームや インターネットの時間^{じかん}を お家^{うち}の人と相談^{そうだん}して決め、しっかり 守ろう。