

さて、さわやかカードに取り組み、どんなことに気が付きましたか？

①なにがどのように問題なのか？

②どのように改善したいのか？

③そのために努力することは？

ということをふり返り、よりよい生活リズムをつくっていきましょう。



「すいみん」「はいべん」「しょくじ」の3つは
大きなかわりがあります。夜、テレビやゲーム
などでおそくまで起きていると、朝、ねむくてす
っきり起きられず、朝ごはんを食べる時間がな
くなる、そのためはいべんができない状態で
登校する、学校では元気が出ない、授業に
集中できない、イライラするなどからだにえい
きょうします。

生活リズムを整えるポイントは早寝早起き
です。

下校してからねるまでの時間の使い方、何が必要で何をやるべきかの順位付け、平日にでき
なければ休日をどう活用するかなどを考えて実行できるようになってほしいと思います。高学年
になるにしたがってますます時間の使い方が大切になり、また難しくなっていきますので、時間
を上手に使って生活をできるようにしましょう。

おうちの方へ

過日、実施しました「さわやかカード」の取組にご協力にいただきありがとうございました。

生活リズムを整えることは、毎日続ける地道な作業ですが、子どもたちの健やかな成長と健康にはとても重要です。各ご家庭での事情や過ごし方があると思いますので、そのうえで工夫していただけたらと思います。よろしくお願ひします。

ねっ ちゅう しょう き

熱中症に気をつけて



◆気温やしつどが高いとき

◆急にあつくなつたとき

◆風がよわいとき

◆しめきつた室内 など

ぼうしを
かぶる



ひ
日かげで
きゅうけい



バランスの
とれたしょくじ



じゅうぶん
十分な
すいみん



こまめな
すいぶん
水分ほきゅう



ちゅうい
こんなことにも注意!

よる ね
夜寝ているときなら
しんばい
心配ないよね



ね あいだ あせ し すいぶん
寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が
うしな ね まえ ばい みず の
失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、
じょうず かつよう
エアコンを上手に活用しましょう。

みず はい
水に入っているから
だいじょうぶ
プールは大丈夫だよ



ちよくしやにっこう あ すいぶん あ
直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていき
ます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅
れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。