



学校中にみんなのえがおがあふれますように...

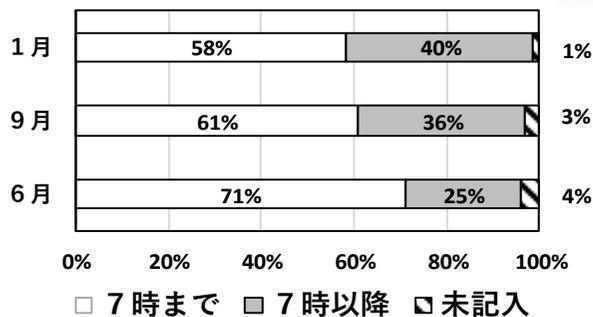
ほげんだより

# えがお

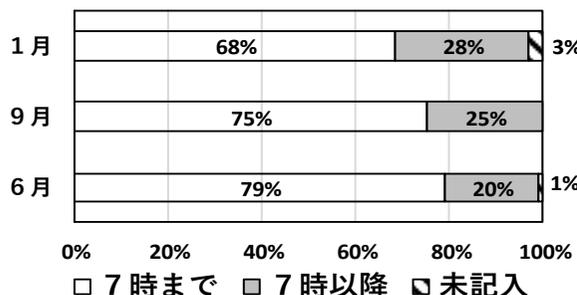
令和6年2月1日  
No.12  
亀岡市立吉川小学校



### おきたじこく (低)

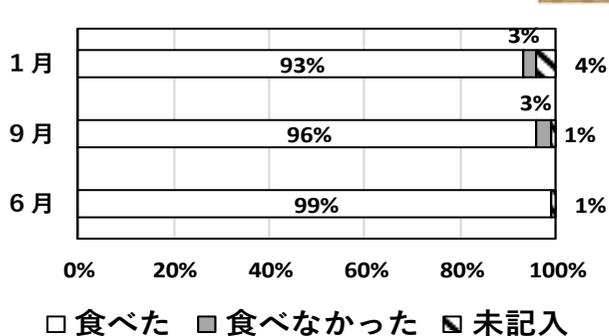


### おきたじこく (高)

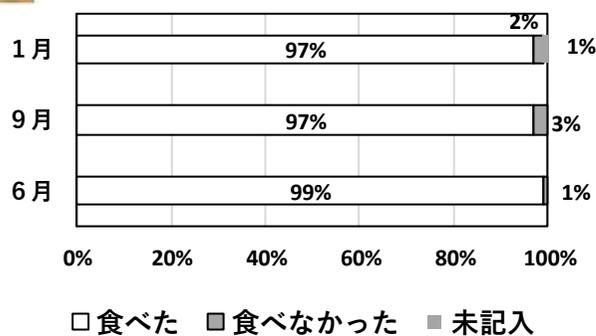


寒くて朝起きることがつらくなかなかふとんから出られないせいか、ねるじこくがおそいせいか、7時までにおきた人の割合が低かったです。なかなかふとんから出られない時は、部屋をあたためたりカーテンを開けて朝の光をあびたりしましょう。朝、すっきり目覚めるためには目標時刻までにふとんに入り、十分すいみんをとることが大切です。

### あさごはん (低)



### あさごはん (高)



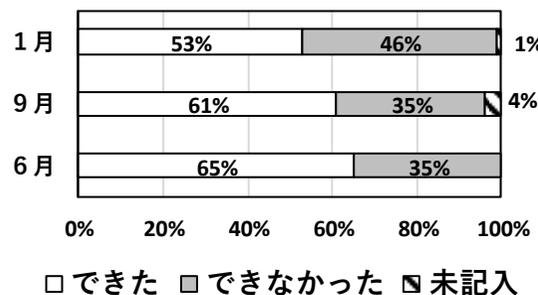
ほとんどの人が朝ごはんを食べることができていました。1月の身体測定時に朝ごはんの大切さをお話しましたが、朝ごはんを食べることで、体温が上がって脳やからだが目覚め、授業や活動に集中できます。赤・黄・緑の食べ物を組み合わせた朝ごはんが理想ですが、むずかしい時にはお手軽なおにぎりやトースト、フルーツ、ばんごはんの残りなど、一品は必ず食べて登校してほしいと思います。朝ごはんを食べてこなかった...ということがないようにしましょう。

## 3学期さわやかカードの取組が終わりました(1/10~14)

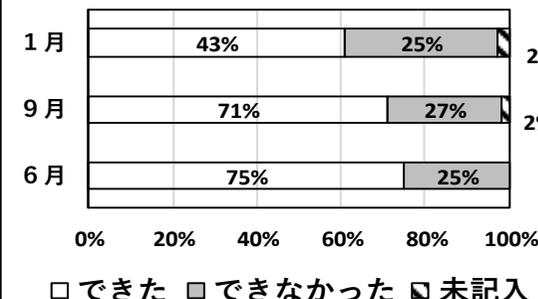
### 1年間の生活習慣をふり返ろう!



### はいべん (低)



### はいべん (高)



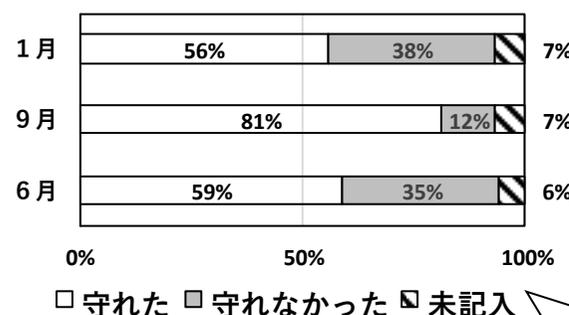
はいべんのリズムは人によって様々ですが、毎日はいべんができるようにするためには...

- ①朝ごはんを毎日しっかり食べる。
- ②野菜で食物繊維をしっかりとる。
- ③水分をたくさんとる。
- ④腸の動きをうながすためにからだを動かす。

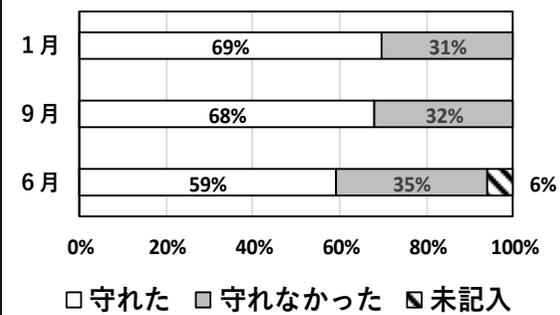
朝ごはんの後ははいべんがしやすいです。朝のトイレタイムをつくり、おなかも気持ちよくスッキリさせて登校できたらいいですね。



### ねたじこく (低)



### ねたじこく (高)



目標じこく：低学年 9時 中学年 9時30分 高学年 10時

ねるじこくがおそくなる原因は何でしょうか？宿題？塾や習いごと？テレビやゲームなどのメディア？家の用事？それぞれ事情はあると思いますが、下校してからの時間を上手に使う、目標時刻までにふとんに入ることを心がけましょう。裏面の「タイムスケジュールをつくらう」に記入し、意識して生活してみてください。