



夜よりも朝の歯みがきができていない人が多かったです。

ねている口の中は細菌でいっぱい。細菌を取りのぞいたり口のおいを予防したりするためには、朝(朝食前)の歯みがきはかせませません。せいけつな状態で1日をスタートさせましょう。

夜ねている時はだえきの出る量が少なくなり、むし歯や歯周病のリスクが高くなります。朝に比べると時間に余裕があると思いますので、時間をかけてしっかりとみがいてください。



## おうちの方へ

本日、お子さまに「さわやかカード」をお返ししました。

子どもたちが基本的な生活習慣を確立していくためには、おうちの方の見守りや声かけが不可欠です。今後も子どもたちが健康ですくすくと成長していけるようよろしくお願いいたします。さわやかカードの取組にご協力いただきありがとうございました。

# 生活習慣が大切なのは、なぜ？

生活習慣の基本は **食事** **運動** **睡眠** です。  
健康にいい生活習慣でこんなにいいことがあります



バランスのいい **食事**



- じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子よくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

適度な **運動**



- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れがよくなります
- 気持ちがスッキリします

十分な **睡眠**



- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- おちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中できて、やる気もでてきます

## タイムスケジュールをつくらう

学校に到着する時間からさかのぼって時間を書きこんでみよう

