

さわやかカードスタート!



令和6年6月13日
亀岡市立吉川小学校

からだにいいことっているいろいろありますね。健康は毎日の生活のつみ重ねだから、きそく正しい生活習慣を身につけることが大切です。元気に勉強したり活動できるよう、今年度も学期に1回、さわやかカードの取組を行います。1学期は6月14日(金)～18日(火)の5日間です。元気のために特にがんばること(元気目標)を立てて、それぞれの項目に○または記入をします。最終日には取り組んだ感想を書き、19日(水)に学校へ提出です。生活をふりかえり、できていないことは特に意識的に取り組んでみましょう。



きそく正しい生活習慣を身につけよう



はや
早ね・早起き

～たっぷりとよいすいみんをとり、気持ちよくめざめよう～

小学生のみなさんは、9～11時間のすいみんが必要だといわれています。

よいすいみんをとるためのポイント

- ・**ひるま**にしっかりからだを動かす。
- ・お風呂に入って1日のつかれをとる。
- ・ねるじこくの2時間前からテレビやスマートフォンなどの画面を見ないようにする。(ブルーライトの光がすいみんをさまたげてしまいます。)
- ・ねるじこくの2時間前にはできるだけ食事をすませる。おかしなどもねる前に食べない。



ねるじこくの目標

- 1・2年生 9時
- 3・4年生 9時30分
- 5・6年生 10時

登校する1時間前には起きるようにしよう。また、休みの日もいつまでもねていてリズムをくずさないように気を付けよう。

気持ちよく目覚めるポイント



- ・カーテンを開けて朝の光をあびるようにする。
- ・ふとんの上でストレッチをする。
- ・朝ごはんをよくかんで食べる。



おきるじこくの目標

7時

あさ朝ごはん

あさ 朝ごはんを食べて元気に1日をスタートさせよう～

しっかりエネルギーをたくわえるためのポイント

- 毎朝、朝ごはんを食べるようにする。
- よくかんで食べる。



ねっちゅうしょうよほう 熱中症予防にもなるおすすめ朝ごはん



みそ汁



うめぼし入りおにぎり



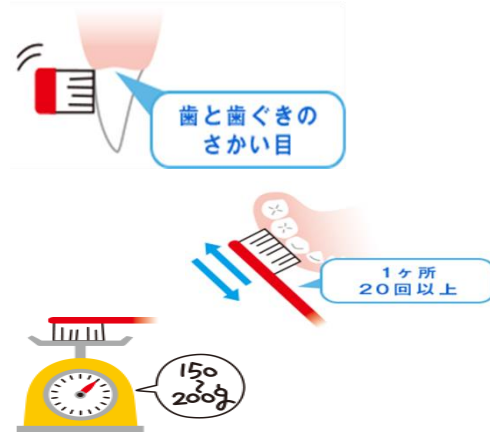
バナナ

は歯みがき

しょくご 食後のていねいな歯みがきでむし歯・しゅうびょうよほう 歯周病予防をしよう～

ていねいな歯みがきをするためのポイント

- 歯ブラシの毛先を歯にまっすぐにあてる。歯と歯ぐきのさかい目もていねいにみがく。
- 1～2本の歯を目安に歯ブラシを小さく動かす。
- かるい力でみがく。



あさ朝のはいべん

しゅうかん 朝のはいべんの習慣を身につけよう～

朝からスッキリはいべんをするためのポイント

- 朝起きたら、コップ1ぱいの水を飲む。
- 朝ごはんをよくかんで食べて、腸を動かす。
- 朝のトイレタイムをつくる。(出そうになくてもトイレに行く。)



◆おうちの方へ◆

子どもたちが毎日健康でいきいきと生活するためには、規則正しい生活習慣を身につけ、生活リズムを整えることがとても大切です。特に、学童期は、食事、運動、睡眠などの生活習慣が定着する時期で、この時期に身につけた習慣はよりよく生きるための基盤となります。

つきましては、お子さんと一緒に取り組んでいただき、生活習慣や生活リズムについて、共に考える機会をもっていただきたいと思います。お忙しい中ですが、趣旨をご理解いただき、ご協力をよろしくお願いいたします。また、家族のかかわりが子どものやる気を引き出します。取り組む姿を見られて「がんばっているね」等の励ましの声かけ等していただけると嬉しく思います。