

# 長後小学校のみなさん、元気ですか？



長後小学校のみなさん、元気ですか？

あたたかい日もふえてきましたね。

校庭のさくらは花が散って、葉っぱのみどりがとってもきれいです。

かだんのお花もたくさんさいていますよ。

## 生活リズムはどうかな？

休校の期間が長くなっていますね。  
からだのちょうしはどうですか？  
こまっていることはありませんか？  
みんなの生活はどんなリズムで  
動いていますか？



学校がおやすみになって、長くなっていますね。  
からだのちょうしはどうですか？  
こまっていることはありませんか？  
みんなの生活はどんなリズムでうごいていますか？

## あさごはんはたべているかな？

毎日、あさごはんを食べていますか？  
学校があってもなくても、一日を元気に過ごすためにあさごはんは大切な食事です。



みなさん、あさごはんはまいにち食べていますか？  
学校がおやすみでも1日を元気に過ごすために、あさごはんは必要です。  
3回の食事のなかでも一番大切な食事なんですよ。

あさごはんの大事な役割は3つ。

- ①みんなのあたまのなか、脳への栄養をくれます。  
(勉強ばっちり！宿題やあたらしい教科書を見るときも、あたまがよくはたらいてくれますよ)
- ②みんなのからだの温度をあげてくれます。  
(活動できるげんきなからだで、運動ばっちり！)
- ③みんなのおなかのなか、腸をうごかしてくれます。  
(うんちもまいにちでていますか？あさごはんをたべることで、腸のはたらくスイッチがはまりますよ)

## 寝る時間がおそくなっていないかな？



早寝早起きはできていますか？  
学校がなくても、リズムを保つことが大切です。  
遅くても10時には眠れるようにしましょう。



みなさん、寝る時間はおそくなっていませんか？

学校がおやすみなので、起きる時間も、夜寝る時間もいつもの生活より遅くなっている人もいるかもしれません。

でも、みんなの成長期のからだにとって、睡眠はとってもたいせつな役割をしています。

①免疫をつける

(さまざまな病気にまけない強いからだをつくることができます)

②成長する

(体を大きくする成長させる、成長ホルモンがねむっている間にたくさんです)

③ころがおちつきます

(しっかり睡眠がとれていると、ころがおちついて、イライラがへります)

小学生には9～10時間の睡眠時間がひつようといわれています。おそくても10時には眠るようにころがけましょう。

## からだを動かすことはできているかな？



おうちで静かに過ごすことが多くなっていると思うけど、からだをうごかすことでよいことがたくさんあります。しずかに過ごす時間とからだを動かす時間のバランスがよいといいですね。



からだをうごかすことで、おなかがへって、ごはんをおいしく食べられます。また、からだがつかれて、夜にぐっすりねむることができます。ほかにも、からだをうごかして、こころがすっきりすることもあります。

## 心はつかれていないかな？

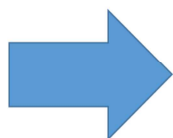
人はだれでも

イライラする

腹がたつ

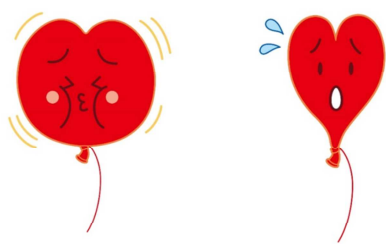
おちこむ

かなしくなる



「あたりまえのきもち」

はずかしいこと、  
わるいことではありません



学校がおやすみになって、生活がかわってしまいましたね。

生活がかわると、自分が気づかないうちに、いつもより頑張ってしまったたり、  
がまんがたくさんあったりすると心がつかれてしまうこともあります。

からだがつかれるのと同じようにこころもつかれるのです。

こころのつかれのサインは、イライラする・はらがたつ・おちこんでしまう・  
かなしくなるなどさまざまです。

この気持ちは、はずかしいことでも、わるいことでもなくて、だれでも感じる  
あたりまえのきもちです。

休んだり、むりをしなければ、つかれはすこしづつ、なくなっていきますよ。

こころがつかれているな

とかんじたら



ともだちやかぞくと話をしましょう。  
自分だけではないと実感できて、  
きもちがらくになります



こころのつかれのサインをかんじたら、どうしたらいいか。  
まず、ともだちやかぞくとお話してみましよう。  
なかなかともだちと会えなかったり、さみしいと感じている人もいますが、電話をしてみたり、おてがみをかくこともよいとおもいます。  
かぞくとも一緒にいる時間が長くありますね。  
かぞくで助け合うこともたいせつなことです。  
普段話せないことをゆっくりはなしてみたり、いま、不安なことや心配なことがあるひとは、がまんせずにはなしをしてみましよう。

じぶんにあった方法で心のつかれをとりましょう。  
たとえば、おんがくをきく、本を読む、さんぽをする、  
ペットとふれあう、のんびりする



こころのつかれのとりかたは、人によってちがいます。  
自分にあった方法がなにかあるはずです。  
おんがくをきく、ほんを読む、さんぽをする、ペットとふれあう、のんびりする、  
すきなことをするなど、  
きもちがすこしでもらくになる方法でこころの疲れをとりましょう。



からだをうごかすと　こころも　リフレッシュできます。



からだをうごかして、あせをかいたあと、きもちがすっきりしたという経験をしたことはありませんか？

からだをうごかすと、こころもリフレッシュできます。

無理せず、けがをしないように、できる運動をかんがえてみてください。

みんなに会える日を楽しみに待っているよ



先生たちは、みんなが学校に来る日をたのしみに、準備をしています。  
また、いつもの生活に早くもどるといいですね。  
それまで、体調をととのえて、げんきにすごしててくださいね。  
みんなに会える日をたのしみに待っているよ。