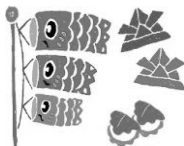


ほけんだより

豊中市立原田小学校

ほけんしつ

2021年5月号



生活リズムを整えて免疫力アップ!

新学期がスタートして、1か月がたちましたね!

ドキドキ・わくわくの4月が過ぎ、5月は疲れがたまりやすくなる時期です。

疲れをためないように、生活リズムを整えて自分の体と心を守りましょう。

早寝・早起き



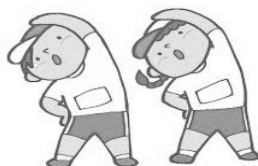
睡眠は、疲れた体を治したり、頭の中を整理整頓したりします。

バランスの良い食事



エネルギーを補給して体温が上がります、元気が出ます。

てきどな運動



細胞に刺激を与えて、免疫細胞の働きを活発にします。

「3つのスイッチ」で体を起こそう

あたまのスイッチ



朝ごはんをエネルギーが入り、集中力があがります。

おなかのスイッチ



朝ごはんが刺激となって腸を動かします。

からだのスイッチ



運動でこころとからだのバランスを良くします。

みんなで続けよう!

まだまだ、新型コロナウイルス感染症が流行しています。

ウイルスの多くは手を介して、口や鼻や目の粘膜から侵入します。こまめに石けんで手を洗うことは感染症対策の基本です。流行に関係なく、習慣になるといいですね。

自分とまわりの家族やお友達を守るために、一人ひとりができることを続けましょう。

てあらい	かんき	マスク	ソーシャルディスタンス
こまめに石けんで手洗いをしましょう。ハンカチも忘れずに持ってきてきましょう。	休み時間ごとに窓をあけ、空気を入れかえましょう。	口は保湿されているので、のどが渇いたことに気が付きづらいです。水分補給をこまめにしましょう。	人と近づきすぎない、集まらないようにして距離を保って行動しましょう。

めざせ! 「手洗い名人」

