

◆おうちの方といっしょによみましょう◆



さわやかな季節になりました。新年度が始まって1カ月。今までのつかれが出て、ケガをしたり体調をくずしたりしやすいときです。元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。

# 生活リズムを組み立てよう

<p><b>朝、家を出る時刻</b></p> <p>ゆっくり歩いて集合場所に行きましょう。</p> <p>時 分</p>	<p><b>身じたく</b></p> <p>服を着たり、かみの毛を整えたり、持ち物もチェックしましょう。</p> <p>時 分</p>	<p><b>歯みがき</b></p> <p>むし歯や歯周病を防ぐために、5分間みがきましょう。</p> <p>時 分</p>
<p><b>洗面</b></p> <p>起きた後のトイレや洗顔で、少しずつ体が目覚めてきます。</p> <p>時 分</p>	<p><b>朝ごはん</b></p> <p>しっかり朝ごはんを食べましょう。</p> <p>時 分</p> <p>分間</p>	<p><b>トイレ</b></p> <p>トイレに座る時間を作って、うんちを出しましょう。</p> <p>時 分</p> <p>分間</p>
<p><b>起きる時刻</b></p> <p>朝ゆっくり準備をするためには、何時に起きるとよいでしょうか？</p> <p>時 分</p>	<p><b>ねる時刻</b></p> <p>小学生は9～10時間の睡眠をとるようにしましょう。</p> <p>時 分</p>	<p><b>テレビを見終わる時刻</b></p> <p>ねる1時間前には、テレビを見たりパソコンを使ったりするのをやめましょう。</p> <p>時 分</p>

# お茶を飲みましょう

晴れた日の日中は、夏のような暑さになります。

子どもは大人よりもたくさん汗をかきます。

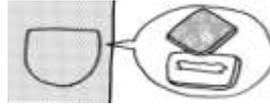
暑くなりそうな日や体育のある日はお茶を多めに持ってきましょう。

のどがカラカラにかわく前に、少しずつ、こまめに水分補給をしましょう。



# ポケットに ハンカチ・ティッシュを

手を洗ったり、汗をかいたり、急に鼻血が出たときなど、ハンカチ・ティッシュを持っていないと困ることがありませんか？ 毎朝ポケットに入れて持ってきましょう。



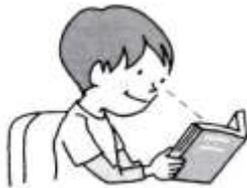
ハンカチ・ティッシュがあるとき



ハンカチ・ティッシュがないとき



# 目を大切にしていますか？



①本を読むときは、目と本を30cm離しましょう。



②寝ころんで本を読むのは、やめましょう。



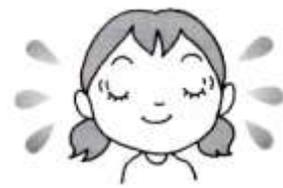
③勉強や読書をしたら10分ほど休みましょう。



④テレビゲームは、40分以上続けないように。



⑤パソコンやテレビ画面は、目より下にくるように。



⑥ときどき、ゆっくりとまばたきしましょう。