

げんき 元気はつらつカード

ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

令和5年度

ふゆやす 冬休みは、げんき 元気に過ごせましたか。たいちよう 体調はどうだったでしょうか。ふゆやす 冬休みに生活習慣が崩れてしまった人は早く戻しましょう。かぜやインフルエンザが心配な季節です。生活リズムを整えて、びょうき 病気から体を守る力「抵抗力」を強くしておきましょう。3学期はまとめの学期です。まいにち 毎日の生活を振り返り、自分で進んで「元気はつらつカード」に取り組みしましょう。


できた○ できなかった× (朝うんちについては、◎、○、△でこたえましょう。)

げんき 元気はつらつもくひょう

☆朝6：30までに起き ☆朝ごはんを食べて

☆朝うんちをして ☆はみがきをしたら

げんき 元気に登校しよう!



	1月10日(水)	11日(木)	12日(金)
1 朝6：30までに起きましたか			
2 朝ごはんをしっかりと食べましたか			
3 朝うんちをしましたか ◎朝うんち ○その日のうんち △出なかった			
4 朝、はみがきをしてきましたか			
5 元気に一日を始められそうですか			
(4~6年生であてはまる人は記入) 5が×の人は、生活を振り返り、理由や目標を達成するために工夫できそうなことを書きましょう。 《例えば》(理由)ねむくてだるい (工夫できそうなこと)昨日寝たのが、遅かったので、今日は早く寝る。	理由 工夫できそうなこと	理由 工夫できそうなこと	理由 工夫できそうなこと
6 食事の前、トイレや家に帰った後など、 <u>手洗い・うがい</u> はしっかりできましたか			

ふりかえり

おうちのひとからひとこと



1月15日(月)に
担任の先生へ提出してください。

はやね はやお あさ あさ たいちょう ととの
「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」で体調を整えて、

がっき げんき
3学期を元気にスタートさせよう！

すいみん ひと み
～睡眠についておうちの人と見なおしてみましよう～



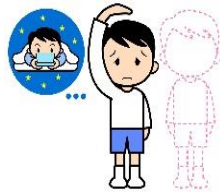
いよいよ、3学期になりました。冬休みは楽しめましたか。休みだからといって、夜遅くまで起きていた人はいませんか。より良い生活リズムを作るために、改めて睡眠を見直してみましよう。

ね あいだ のう なに
寝ている間の脳は何をしている??

1. 体の疲れをとる
 寝ている間に、体中の疲れをとります。また、やさしい心をとりもどして、元気に遊んだり、勉強したりできるよう準備をしています。



2. 成長ホルモンの分泌
 脳は寝ている間に成長ホルモンを出します。成長ホルモンが体中に行き渡することで、身長が伸びたり筋肉が作られたりして、体が大きくなっていきます。



3. 病気やけがを治す
 病気やけがを治す体の力（自然治癒力や免疫力）は、眠っている間にとても強くなります。



4. 記憶をする
 寝ている間に脳は、学習したことを整理し、記憶してくれます。次の日もしっかりと頭が働くように準備をしています。



ね
ぐっすり寝られないと？

- 朝ごはんがおいしくない
- けがをしやすい
- 疲れやすい
- 頭やお腹が痛くなる
- 勉強に集中できない

ひと ね
こんな人は寝られません！！



ゲームばかりして1日中体を動かさなかったり、夜遅くまでテレビを観ているとなかなか寝られなくなります。

ね
ぐっすり寝るために

- 寝る前にぬるめのお風呂にゆっくり入ります。
- 寝るときは電気を少し暗めにしましょう。

