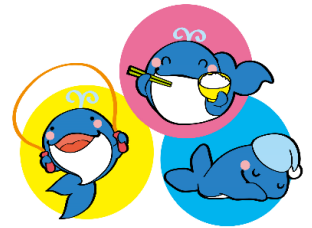


ほけんだより

とくべつごう
特別号

令和2年4月30日
西尾市立花ノ木小学校

新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんよぼう}感染^{がっこう}予防^{きゅうこう}のため^{うち}学校^が休校^{になり}になり、お家^ででどんなふう^に過ご^{して}していますか？自由^な時間^がたくさん^{でき}てきて、生活^{リズム}は崩^{れて}いませんか？生活^{リズム}が崩^{れる}ると、体^の調子^が悪^くなってしまう^います。学校^が始^{まった}時に、元^気よく登^校できる^よう、休校^の間^も「早^ね・早^{あさ}起き[・]朝^{せい}ごはん」等^なの生活^{リズム}に気^をつけて過^しましましょう。



～食生活^{しよくせいかつ}に気^をつけよう！～

朝^{あさ}ごはんは毎日^{まいにち}食^べていますか？給^{きゅう}食^{じよく}がなくて野^や菜^{さい}不足^{ふそく}になっていませんか？好^すき嫌^{きら}いをせず、栄^{えい}養^{よう}バラン^スのとれた食^{しょく}事^じを心^{こころ}がけましよう。また、食^{しょく}事^じの前^{まえ}には、忘^{わす}れず^てに手^てを洗^{あら}うようにしましよう。

食生活^{しよくせいかつ}が乱^{みだ}れるとどうなるの？

野^や菜^{さい}を食^たべなかつたり、おや^つを食^たべすぎると、体^{たい}重^{じゆう}が増^ふえすぎてしま^うだけでなく、便^{べん}秘^びになりやすくなります。便^{べん}秘^びとは、「うん^ちが週^{しゅう}に2回^{かい}以下^か」または「週^{しゅう}3回^{かい}以上^{いじょう}でもカチカチなうん^ち」になることです。

便^{べん}秘^びにならないために、次^{つぎ}の3つ^のこと^に気^をつけましよう。

- ①朝^{あさ}起^ききたら、冷^{つめ}たい水^{みず}をコップ1杯^{はい}飲^のむ。
- ②野^や菜^{さい}をしっ^かり食^たべる。
- ③適^{てき}度^どな運^{うん}動^{どう}をす^る。



便^{べん}秘^びにならないようにするために

お家^{うち}で過^すごしている^と運^{うん}動^{どう}不^ふ足^{そく}になりやす^いです。お家^{うち}でできる^{かん}単^{たん}な便^{べん}秘^び予^よ防^{ぼう}のため^のの体^{たい}操^{そう}を紹^{しょう}介^{かい}する^ので、せ^ひや^ってみ^てね。

- ① 左^{ひだり}右^{みぎ}の太^{ふと}ももを交^{こう}互^ごに上^あげ、その下^{した}で両^{りょう}手^てをタ^たッ^ちす。
- ② 膝^{ひざ}を曲^まげて後^{うし}ろに跳^はね上^あげ、たかか^かとに、反^{はん}対^{たい}側^{がわ}の手^てを背^{はい}面^{めん}に伸^のばしてタ^たッ^ちす^る。(左^{ひだり}右^{みぎ}交^{こう}互^ごにや^らう)
- ③ 太^{ふと}ももを上^あげ、体^{からだ}の正^{しょう}面^{めん}で膝^{ひざ}と反^{はん}対^{たい}側^{がわ}の肘^{ひじ}をタ^たッ^ちす。(左^{ひだり}右^{みぎ}交^{こう}互^ごにや^らう)

～メ^りディア^{りょう}利用^きのル^きール^を決^めよう！～

ネッ^とやゲ^ーム^の使^し用^{じかん}時^間は増^ふえてい^ませんか？メ^つディア^{とき}を^{つか}う時^のル^いール^をお家^{いえ}の^{ひと}と決^めて、しっ^かり^と守^{まも}りま^しよう。

ル^きール^を決^める^とき^のポ^いン^と

- ①寝^ねる2時^{じかん}前^{まえ}は使^{つか}わ^ない。
- ②使^{つか}って^もよ^い時^{じかん}帯^{たい}を^き決^める。
- ③使^{つか}う場^{ばしょ}所^を決^める。

30分^{ぶん}に1回^{かい}、目^めを休^{やす}めるよう^にし^よう！



1日^{いち}の過^すごし^{かた}方^を決^めよう！