



スマイル

平成28年7月4日

No.13



7月号

1年



そのスマイルです

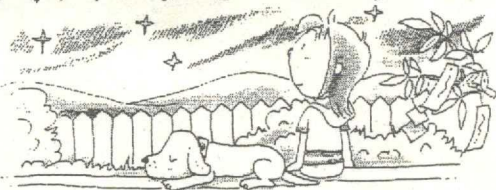
暑い暑い夏もまもなくやってきます…。楽しい夏休みもまもなくやってきます！
良い生活習慣で体調を整え、元気いっぱい過ごしてほしいと思います。




7月の 
ほけんもくひょう
保健目標 

がんばりカード実施中!!
じっしちゅう

みなさん、がんばりカードは  が多くついて
いますか？ 一つでも多く  がつくようにがんばろう
ね!



 早ね早おきをしよう!!
はや はや

早ね早おきで “よいすいみん” していませんか？
はや はや

すいみんは、つかれてしまった
からだのうがいみく
体と脳を回復させることが
できます。気持ちよくおきられる
すいみんは、「質のよいすいみん」
と、いいます。

ねる前に…
まえ

× カフェインの
多いお茶やコーヒー
を飲むこと

× ゲームやテレビ、
スマホなど、
強い光を見ること

ねむりの質を高める5つのこと しつ たち

- ① 朝の光をあびること
あさ ひかり
- ② 昼間に体と心をつかって活動すること
ひるま からだ こころ かつどう
- ③ 規則的に、てきせつな食事をとること
ていそくてき てきせつ しよくじ
- ④ 夜はねむる場所を暗くすること
よる ねむるばしょ くら
- ⑤ ねむりをさまたげるものをさけること
ねむり さまたげるもの さけること

まいしゅうもくよう
毎週木曜はKDD!! ほけんしつオススメの本
この本にのっています!
ほん

「すいみんのひみつをさぐろう！」

監修：神山潤 編：こどもくらぶ
こうがくねんむ はやねはやお

高学年向けです。「早寝早起きをしまし
よう！」っていわれても、なんでしなくち
やいけないの？ と思ったことがある人は、
ぜひ読んでみてください。すいみんってと
ても大切なことがわかります。



としましつ
図書室にあるよ!

