

# 保健便り NO.4

平成30年5月1日 平戸市立山田小学校  
文責 眞辺 成子



ゴールデンウィークをはさんでの登校日。スッキリ起きられましたか?疲れが残って  
いて、朝なかなか起きられなかった人は、朝の習慣を見直してみませんか?

新学期から1ヶ月。少し疲れたなあ・・・という人は

## 朝の生活習慣の見直しから始めよう!

ゴールにたどりついたとき、選んだ文字を全部つなげて出てくる言葉は何かな?

### スタート 起床

睡眠は大事なので、学校に行くギリギリまで眠る方がいい



はい → せ  
いいえ → け

### け 朝ごはん

お昼ごはんをたくさん食べる人は、朝ごはんを食べなくてもいい

はい → い  
いいえ → ん

### か ざんねん!

食べた後は必ず歯磨きをしよう。朝の歯磨きは、眠っている間に増えた歯垢を取り除きます。

### こ トイレ

元気なウンチはどっちかな?

ガチガチ・コロコロウンチ → つ  
バナナウンチ → う



### い ざんねん!

脳のエネルギーになるブドウ糖は、体内にためておけないのですぐに不足してしまいます。朝ごはんを脳やからだのエネルギーを補給しましょう。



### ん 歯みがき

朝ごはんを食べたら歯磨きをした方がいい?

はい → こ  
いいえ → か

### つ ざんねん!

ガチガチ・コロコロウンチは水分や野菜が足りないウンチ。バナナウンチは、腸が健康なウンチ。毎朝トイレでウンチを出す習慣をつけよう。

### せ ざんねん!

朝は元気のためにできることがたくさん。朝日をあびて脳を自覚めさせたり、朝ごはんをエネルギーの補給をしたり。ウンチを出すのも大事です。



### う 行ってらっしゃい!

朝の生活習慣をかえて  
元気な1日をすご  
しましょう。

### ゴール