



学級での指導資料のため全員に紙で渡しています。

# おひさま

福岡小学校  
ほけんだより  
R5. 5. 2(火)  
NO.4

がつ けんこうもくひょう せいかつ  
5月の健康目標 「生活のリズムをつくろう」

うんどうかいれんしゅう はじ  
運動会練習が始まります

せいかつ ととの げんき まいにち す  
生活リズムを整えて、元気に毎日を過ごしましょう！

ことし あさ ロクマルうんどう  
今年も「朝すっきり60運動」をがんばります

いま  
今までは、  
はや はや あさ  
早ね早おき・朝ごはん  
い  
言っていたが、より  
くたいてき  
具体的でわかりやす  
くし  
ました。

朝すっきり60運動  
ってなに？

どうして60分前なの？

それは、時間によゆうをもって

- ① 朝ごはんをかならず食べてから登校するためです。
- ② 朝の「うんち」を習慣づけるためです。

この2つができるようになると、学校に来てから「具合が悪い、お腹が痛い」ということが減って、みんなが集中して勉強をしたり、元気に運動したりできるからです。

あさはおそくても、お家を出る

じかん じかん ぶん まえ  
時間の 1時間(60分)前には

お  
起きることをがんばります。



か  
書いてみよう！

わたしの「行ってきます!!」は      時      分 です。

60分さかのぼると…

わたしは      時      分 に起きます！

## お知らせ（水筒持参について）

福岡小学校では、水分補給のための水筒（水かお茶）を持ってきてても良いこととしています。運動会当日のみ、スポーツドリンクを持って来てても良いです。

毎日使用する水筒は、洗浄をしっかりと行い、雑菌が繁殖しないように気をつけてください。洗浄が中途半端な場合、雑菌が繁殖しやすいので、ときどき消毒しながら使うことをおすすめします。

お腹が痛くならないように気をつけましょう！

うらにつづきます→

あさ  
朝ごはん  
3つのスイッチ  
ON!



のう  
脳 ON

のう  
脳にエネルギーが充電され、  
あたま はたら  
頭が働きやすくなります。

なか  
お腹 ON

い ちよう し げき  
胃と腸が刺激され、  
うんちが  
うんちが出やすくなります。

ON  
からだ

たい おん あ  
体温が上がり、  
かつ どう じょうたい  
活動しやすい状態になります。

## 今年度もカウンセラーポストを設置します

### 場所:保健室前

- ①紙に何でも書きたいことを書く
- ②赤いポストに入れる
- ③保健室の先生が預かります
- ④スクールカウンセラー  
上柿真子先生に直接届きます

「今これをがんばっているんだ!」「こんな悩みがあるんだけどどうしたらいい?」など、上柿先生に届いてほしいことを何でも書いて、ポストに入れてみてください。

★名前を書いてくれた人には上柿先生  
からお返事が届きます。

