

# ほけんだより 5月

愛川中原中学校  
保健室  
2020.5.8  
No. 3

暦の上ではもう夏です。汗ばむ日もありますが、朝晩は急に寒くなることもあります。衣服で上手に体温調節しましょう。

外出自粛が続く中でのゴールデンウィークでしたが、生活リズムは乱れていませんか？臨時休業中も、学校があるときと同じような生活リズムを心がけましょう。



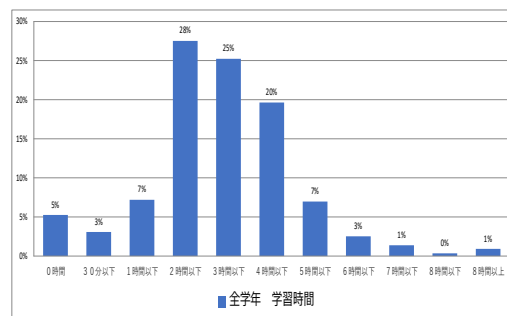
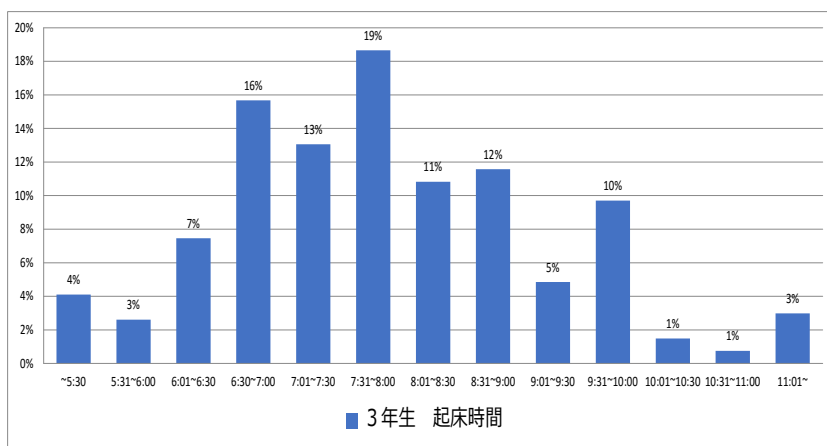
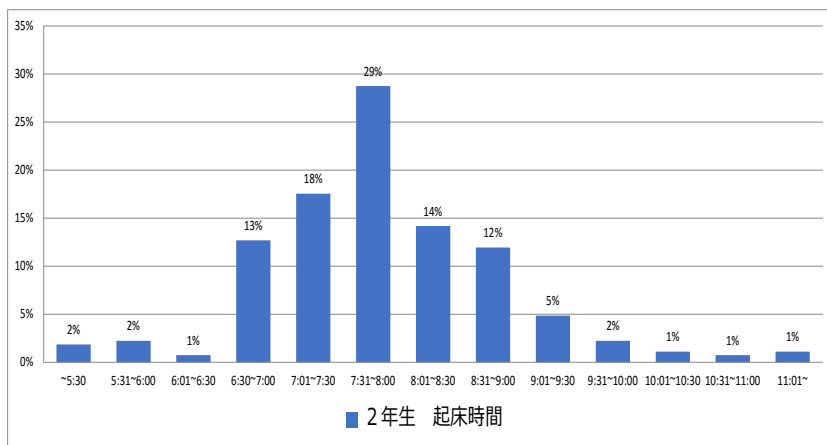
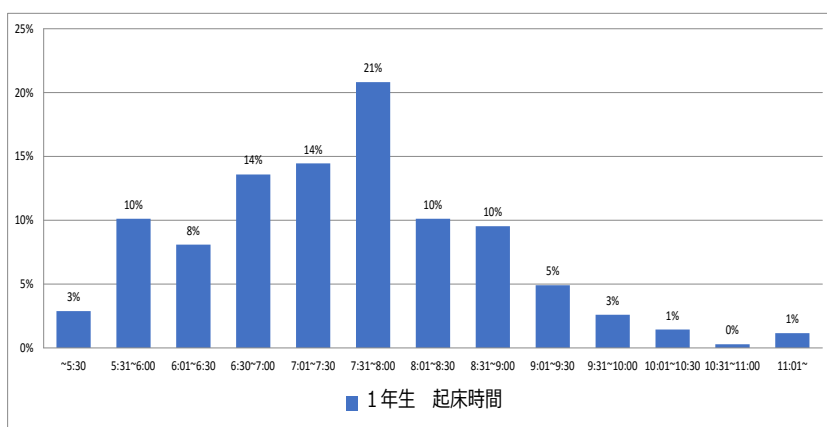
## ★4/24～4/30の週間計画表より★

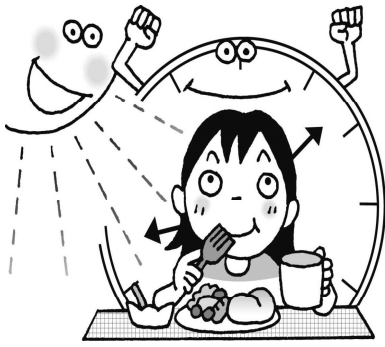
学校があるときよりは、起床時間が遅くなっているようですね。



学年が進むにつれて、8時以降に起床している割合が増えています。来週からは、就寝時間も記録してください！

学年別の学習時間は、ホームページにのっています。





睡眠中に下がった体温を上げ、内臓や脳の働きを活発にさせるのが「朝食」です。朝食を食べることからだは目覚め、本格的に活動をはじめます。朝食は、規則正しい生活の第一歩！

しかし、「朝は食べる気がしない」「お腹がすいていない」などといって朝食を抜いている人はいませんか？

昼食が初めての食事では、一日のスタートが遅くなり、夜型化を促すばかりでなく、成長期に必要な栄養素を体に取り入れるためには三度の食事を決まった時間にとることが大切です。

臨時休業中も『早起き 早寝 朝ごはん！』を心がけましょう！

↑  
まず、早起きから始めよう！



不要不急 その2