

す

こ

や

か

東札幌小学校 ほけんだより

令和8年 9月7日(月)



これから季節はだんだんと秋になり、朝や夕方はずし
 い日も増えていきます。寒いときには上着を着るなどして、
 気温に合わせた服装を心がけましょう。

また夏の暑さで体にはつかれがたまっているので、夜は
 早くねて、体のつかれをとりましょう。

ねむることの大切さ

みなさんは、毎日ぐっすりねむれていますか？

ねむりはただ休んでいるだけではありません。私たちの体や心にとって、とても大切な働きをしています。

- 体の成長を助ける：ねている間に体が大きく強くなる
- 脳を休ませる：つかれた脳を休ませ、勉強したことを整理する
- 病気から体を守る：病気とたたかう力を高め、病気にかかりにくくする。
- 心の健康を保つ：ストレスをやわらげ、気持ちを落ち着かせる。
- 集中力・やる気を高める：勉強や運動に集中できるようになる。



こんなとき、どうしたらいいの？

「なかなかねむれない…」

- ねる前に、ゲームをしたり
動画などを見ない
- 暗く静かな部屋でねむる
- めるめのおふろにゆっくり入る



「朝起きるのがつらい…」

- 毎日決まった時間(8～9時)にねる。
学校が休みの日も夜おそくねない。
- 朝起きたら、カーテンを開けて
太陽の光を浴びる。



ぐっすりねむるために！

◎ 早ね早起きを続けよう：早ねを続けていると早起きができるようになるよ！

◎ 朝ごはんを食べよう：心と体が元気になるよ！

◎ 外で太陽の光を浴びて、体を動かそう：早ねができるようになるよ！

