

からだのリズムをつくるのは



リズムの整った音楽を聞いていると、心地よい気持ちになりますね。

私たちの体も、音楽と同じです。

基本となるリズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう。



●脳や体を休める

一日中、勉強したり、遊んだりして疲れた体や脳を休めるためには、夜、ぐっすり眠ることが大切です。

すいみん



●病気と戦う力を強くする

眠っている間に、体の成長や働きに必要なホルモンがたくさん出たり、病気と戦う力を強くします。



♪♪ぐっすり眠るために♪♪



★毎日だいたい同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きること。

★寝る前は、テレビやパソコンを見ないこと。

●脳や体のエネルギーのもと

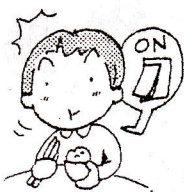
ガソリンや電気などの燃料がなければ自動車を走らせることができないように、食事をとらないと、脳や体は力を発揮できません。

しょくじ
食事



●朝ごはんは「スイッチ」

朝ごはんを食べると、脳の体内時計のスイッチが入り、体温が上がって、脳や体がスムーズに動き始めます。



♪♪バランスのよい食事のために♪♪

★1日3回の食事をきちんととること。

★いろいろなものを食べること。



●朝ごはんが刺激に

朝ごはんを食べると、おなかが刺激されて動きだし、便が出やすくなります。

トイレ



●朝ごはんの後はトイレに

トイレに行きたい感じがなくても、朝ごはんの後はトイレに行きましょう。毎日くり返していると、自然にリズムができてきます。



♪♪「いいウンチ」って?♪♪

★薬に、スッキリ出せること。

★少なくとも1週間に2~3回は出ること。



保護者のかたへ …アレルギー問診票の提出をお願いします…

「アレルギー疾患問診票（説明書と問診票の2部）」を、1~5年生に配布します。ご記入の上、2月10日までに提出していただくようお願いいたします。給食対応が必要な場合は後日書類をお渡しし、面談を実施する予定です。

練馬区ではこのような流れでアレルギー疾患の対応をしておりますが、急に新たなアレルギーが発症した場合は、すぐに担任に連絡をしていただくようお願いいたします。