

令和8年4月30日

大田区立松仙小学校  
校長 早見 泰一

# ほけんだよい

1学期が始まり、1か月が経ちました。新しい環境での学校生活には慣れてきたでしょうか。気持ち悪い、嘔吐等の症状で休む人も見受けられます。

ゴールデンウィーク中も規則正しい生活を心掛けて過ごし、疲れをためないように毎日元気に過ごすことは、「早寝・早起き・朝ごはん」です。

がつ おおたく  
**5月は、大田区の**

はやね はやお あさ げっかん  
**「早寝・早起き・朝ごはん月間」です！**

連休明けの5月11日（月）～15日（金）に、全学年でチェックシートを使って、子どもたちが自分の生活を振り返る機会を設定しています。どうぞ、保護者の方からの一言も添えて、5月18日（月）提出にご協力お願いいたします。

## 登校前に健康観察をお願いします

新学期は、新しい環境の中で緊張する機会が続き、疲れが出やすくなります。御家庭でもお子さんの様子に気を配っていただくようお願いいたします。体調がすぐれない時には無理に登校せずに、早めの休養を心掛けてください。

★★★ 登校時のお願い ★★★

ハンカチ・ティッシュ

→登校時に毎日清潔なものを持参させてください。

あさ  
朝ごはん  
3つのスイッチ  
ON!

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。



のう ON  
脳

のう じゅうでん  
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 ON  
お腹

い ちよう しげき  
胃と腸が刺激され、  
うんちがでやすくなります。

はやね はやお  
早寝・早起き



あさ めざめがいいと きもちがいいですよ！一日の  
スタートを きもちよく はじめるためには、 はやね を 心がける  
ことが重要です。

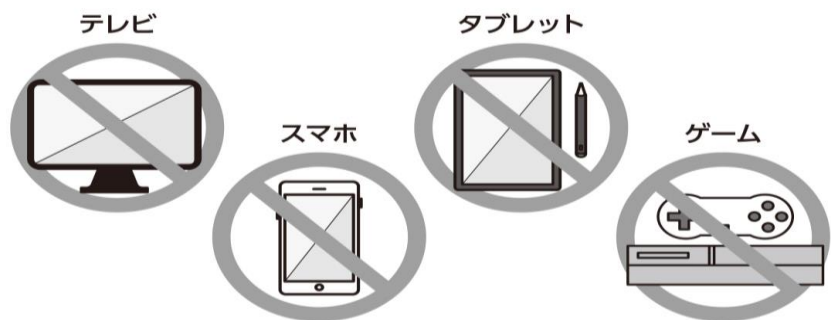
寝る前にはスマートフォンやゲーム、テレビやパソコンなどの光を見ないほうが眠りにつきやすくなります。

あさ  
朝ごはん



あさごはんは一日のエネルギー源です。  
朝ごはんをしっかり食べて体を起こしてあげましょう！  
脳のエネルギー源はブドウ糖だけです。ごはんやパンは  
体の中でブドウ糖に分解されるので、少しでも食べられる  
と良いですよ。

ねむ  
ぐっすり眠るためにできること



メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。  
ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前※にはしっかり「OFF」!

※日本眼科医会 HP「こどもの目」より

保護者の方と一緒に読みましょう。