

# ほけんだより 2月

2024.2

越前市北新庄小学校



「目にやさしい生活チャレンジ週間第2弾」は、  
2月14日(木)～19日(月)に実施します。毎週月  
曜日の「ノーメディア」「ノーゲーム」も実行に向  
けて見守りをよろしくお願いします。

ね 寝 前 の メ デ ィ ア の 使 用 は



「ひかえメディア」で!

「アウトメディア」が



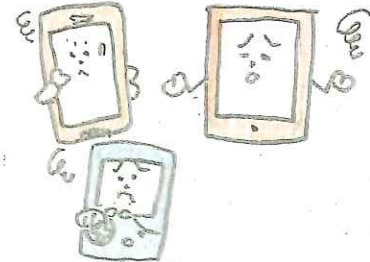
大事です

が め ん め あ い だ  
画面と目の間は30cmはあけて



「とおメディア」で!

ダメダメメディアで



つかれメディアだよ〜



## はや ばや あさ うた 早ね早おき朝ごはんの歌



### 1ばん

きょう いちにち 今日も1日つかれたな  
ときい ごご じ 時計は午後9時  
ねようかな  
おやすみあいさつ忘れずに  
ふとんに入ればねむくなる  
メラトニンがねむけをさそう  
ねると良いことたくさんあるよ  
体をじょうぶにしてくれる  
成長ホルモン かつやくだ

### 2ばん

きょう はや あさ い 今日も早おき朝6時  
カーテン開けてお日さまだ  
ひ 日ざしをあびて目がさめる  
すずめがチュンチュンしている  
セロトニンがいっぱい出るよ  
おめめぱっちり いいきもち  
ストレスかいしょうしてくれる  
あたま 頭のはたらきよくなるよ

### 3ばん

ちやうよく た 朝食しっかり食べましょう  
いただきますも忘れずに  
ごはんにもそ汁 目玉やき  
しっかりかんで 味わおう  
からだめ 体目ざめ やる気が出るよ  
きょう いちにち 今日も1日がんばれる  
こころ からだ げんき 心も体も元気だよ  
これが私の生活リズム



たのしいから笑うの?

笑うからたのしいの?



ある調査から  
幼児は1日に400回笑い  
20代は15回  
50代では7回に激減するそうです。  
みなさんは、なん回かな?

たのしく笑うと

いいことがいっぱい!  
作り笑いでOK!  
目と口でステキな  
笑顔になるよう  
心がけましょう。

おもいやり算で

やさしい生活を



(たすけあって) + (話をかけあって) ×  
(ひきうけて) - (いたわって) ÷