

# 5月 ほけんだより

3・4年生  
筒賀小学校

## 7つのまちがいさがし

2つの絵の中に 7つちがう  
ところがあります！

ぜんぶ わかるかな？

せいけつな生活は 病気の  
よぼうになりますね！



## 早寝

小学生に必要な睡眠時間は  
9～11時間くらいです



眠っている間に、  
体が成長したり  
脳が記憶を  
整理したりします。  
体にも脳にも大切です。

早起きすると、  
一日の生活リズムが  
整いやすくなります。



## 早起き

学校に行く準備も  
ゆっくりできるよ



朝は体も脳も  
エネルギー不足です。  
朝ごはんをチャージ  
しましょう。



おなかがすくのでごはんを  
おいしく食べられます。  
寝つきもよくなり、  
生活リズムが  
整いやす  
なります。

## 朝ごはん

朝ごはんを食べないと  
元気が出ないよ



## 運動

いろいろな動きを取り入れて  
体を鍛えよう

