

希望をともにつくりだす

とよだげんきピラミッド
~こころもからだも
げんきにすごそう~

2月16日 3時間目

とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

とよだ元気会議 横浜市立豊田小学校

とよだ元気ピラミッド
～こころもからだもげんきにすごそう～

とよだ元気ピラミッド
～こころもからだもげんきにすごそう～

とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校



とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

A woman with long dark hair in a ponytail, wearing a white textured sweater, is seen from behind, looking out a window. In the foreground, the back of a person's head is visible. The room appears to be a classroom or office, with a desk, computer monitor, and stacks of papers. A clock is visible on the wall above the window.

とよだ元気ピラミッド
～こころもからだもげんきにすごそう～

とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

とよだ元気ピラミッド
～こころもからだもげんきにすごそう～

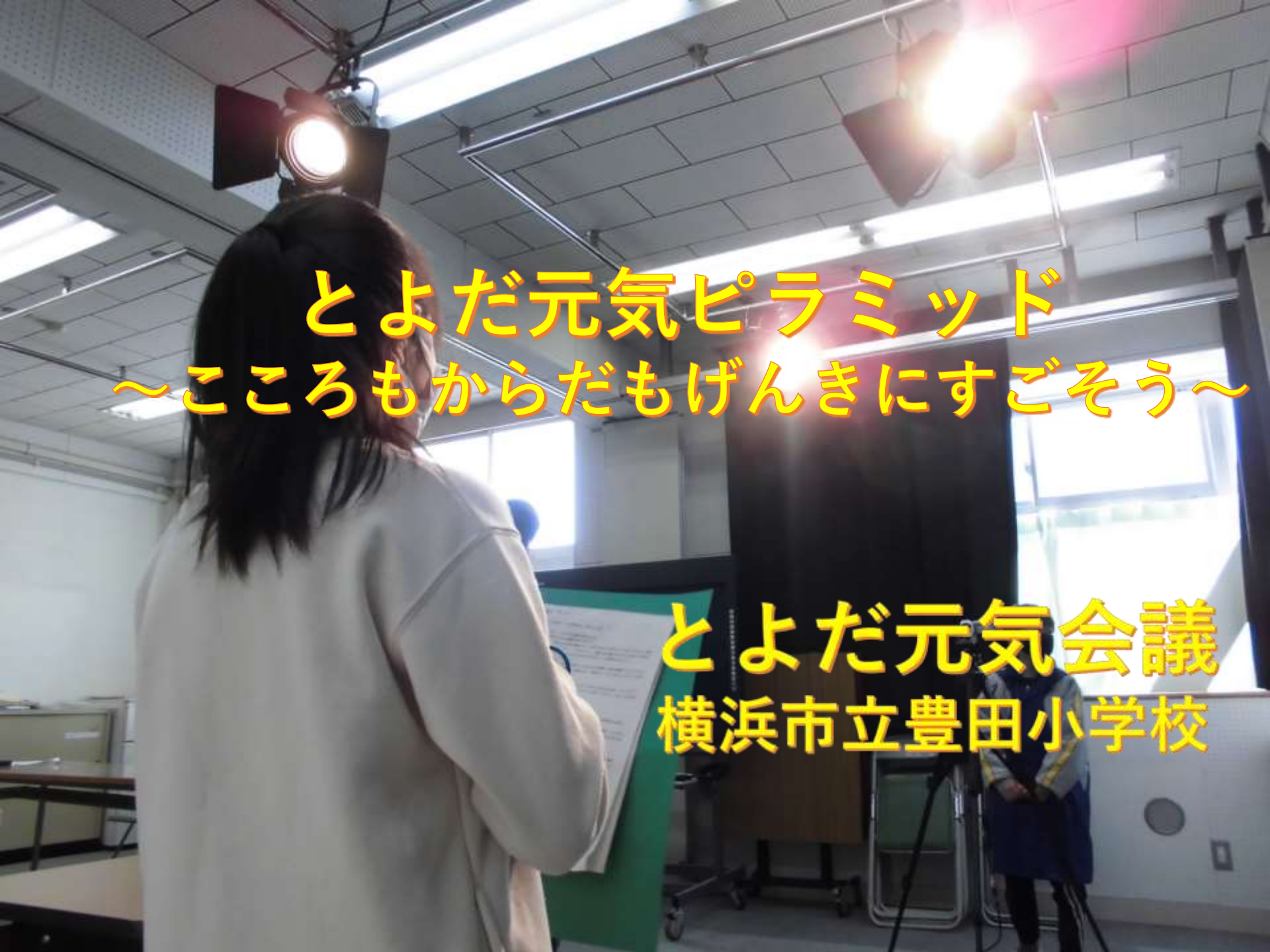


とよだ元気ピラミッド
～こころもからだもげんきにすごそう～

とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

とよだ元気ピラミッド
～こころもからだもげんきにすごそう～

とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校



とよだ元気ピラミッド
～こころもからだもげんきにすごそう～

とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

とよだ元気ピラミッド
～こころもからだもげんきにすごそう～

とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

とよだ元気ピラミッド
～こころもからだもげんきにすごそう～

とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

とよだ元気ピラミッド
～こころもからだもげんきにすごそう～

とよだ元気ピラミッド
～こころもからだもげんきにすごそう～



とよだ元気ピラミッド
～こころもからだもげんきにすごそう～



とよだ元気ピラミッド
～こころもからだもげんきにすごそう～

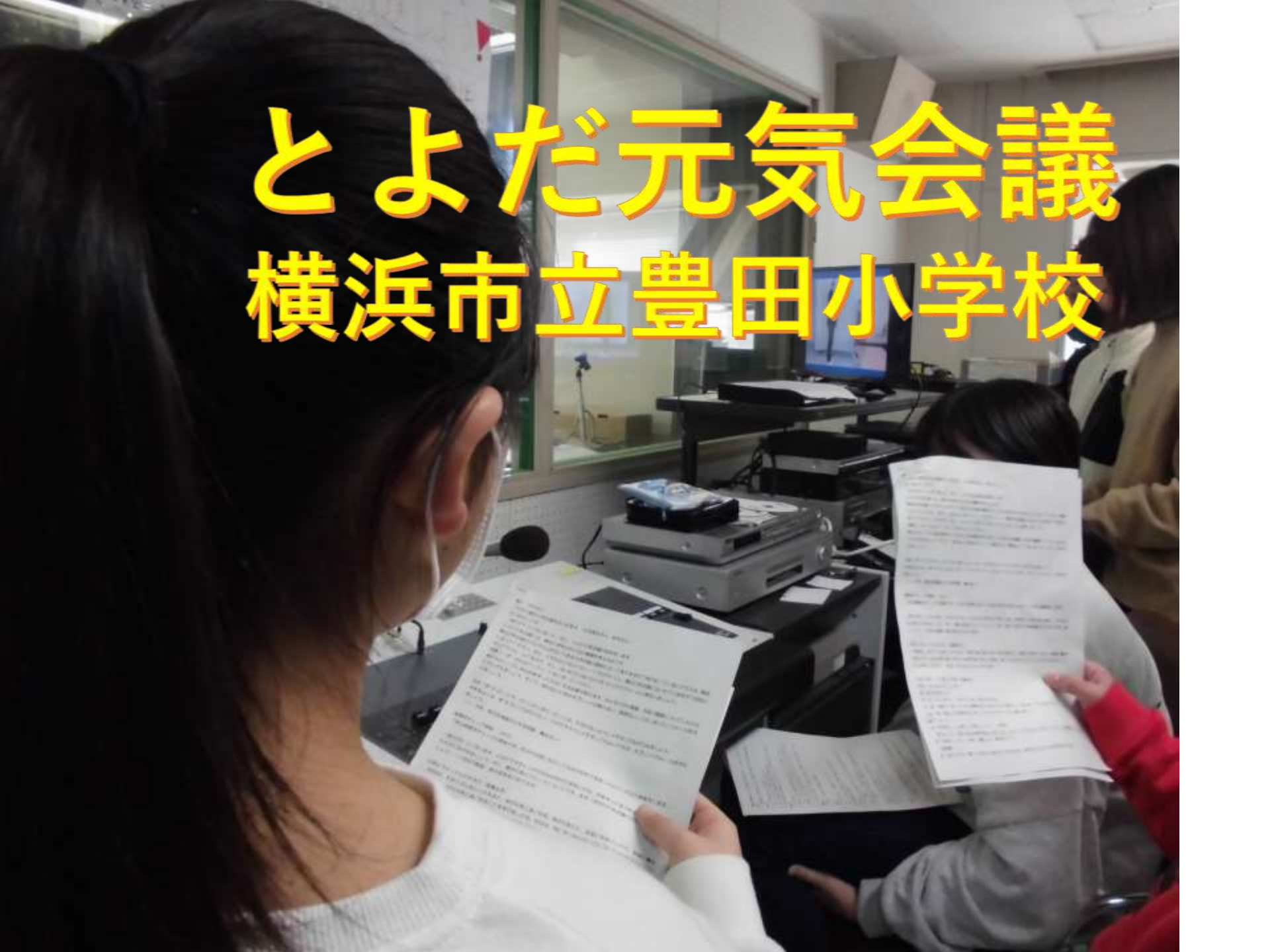


とよだ元気ピラミッド
～こころもからだもげんきにすごそう～

とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校



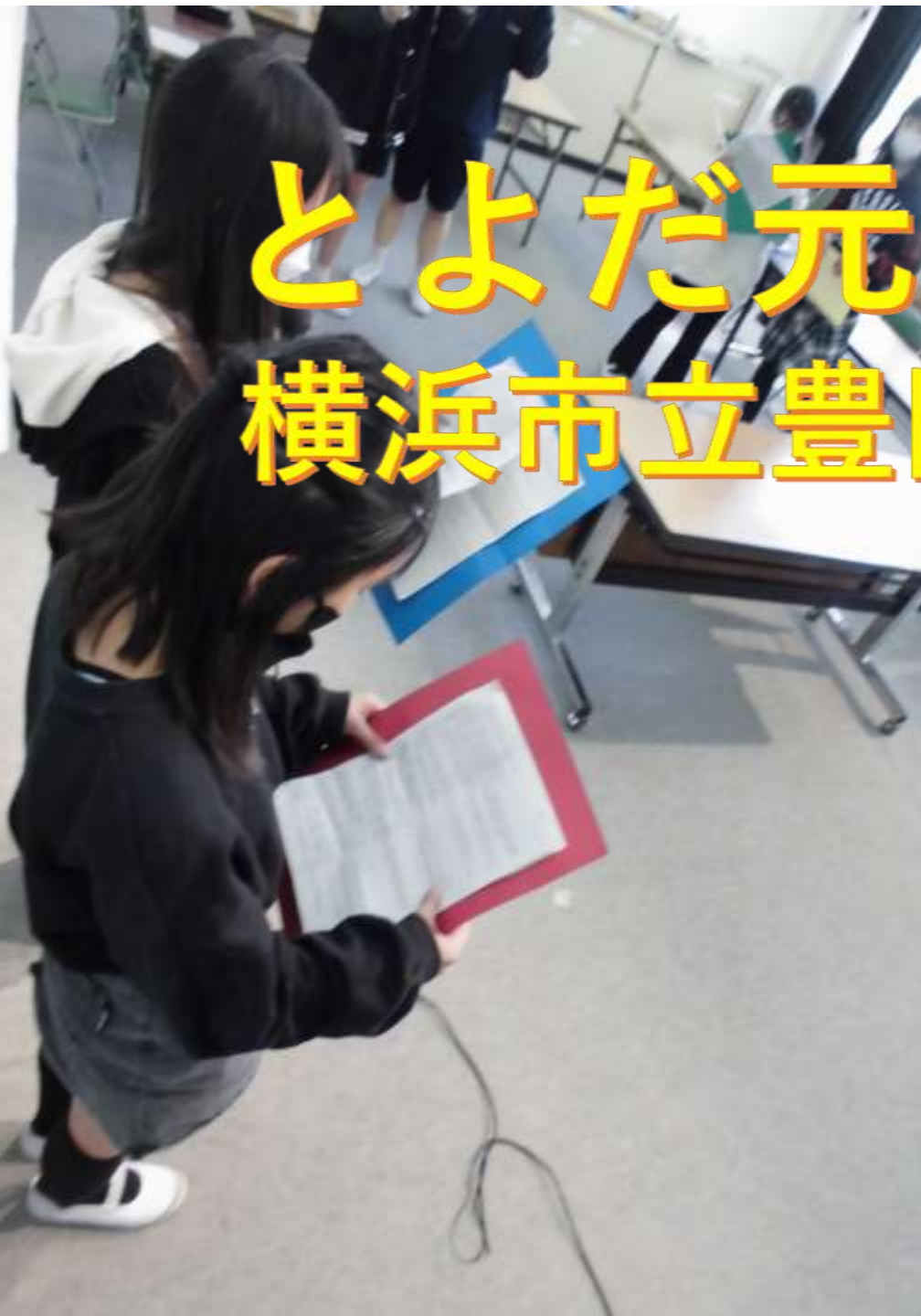
とよだ元気会議 横浜市立豊田小学校



A woman with long dark hair, wearing a dark jacket over a red and black plaid shirt, is seen from the side, looking down at a large document she is holding. She is standing in a classroom. In the background, there is a large window, a blackboard, and a camera on a tripod. The room is lit by overhead fluorescent lights and a spotlight. The text "とよだ元気会議 横浜市立豊田小学校" is overlaid in large, bold, yellow characters with a black outline.

とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

とよだ元気会議 横浜市立豊田小学校



とよだ元気会議 横浜市立豊田小学校



とよだ元気会議 横浜市立豊田小学校



とよだ元気会議 横浜市立豊田小学校

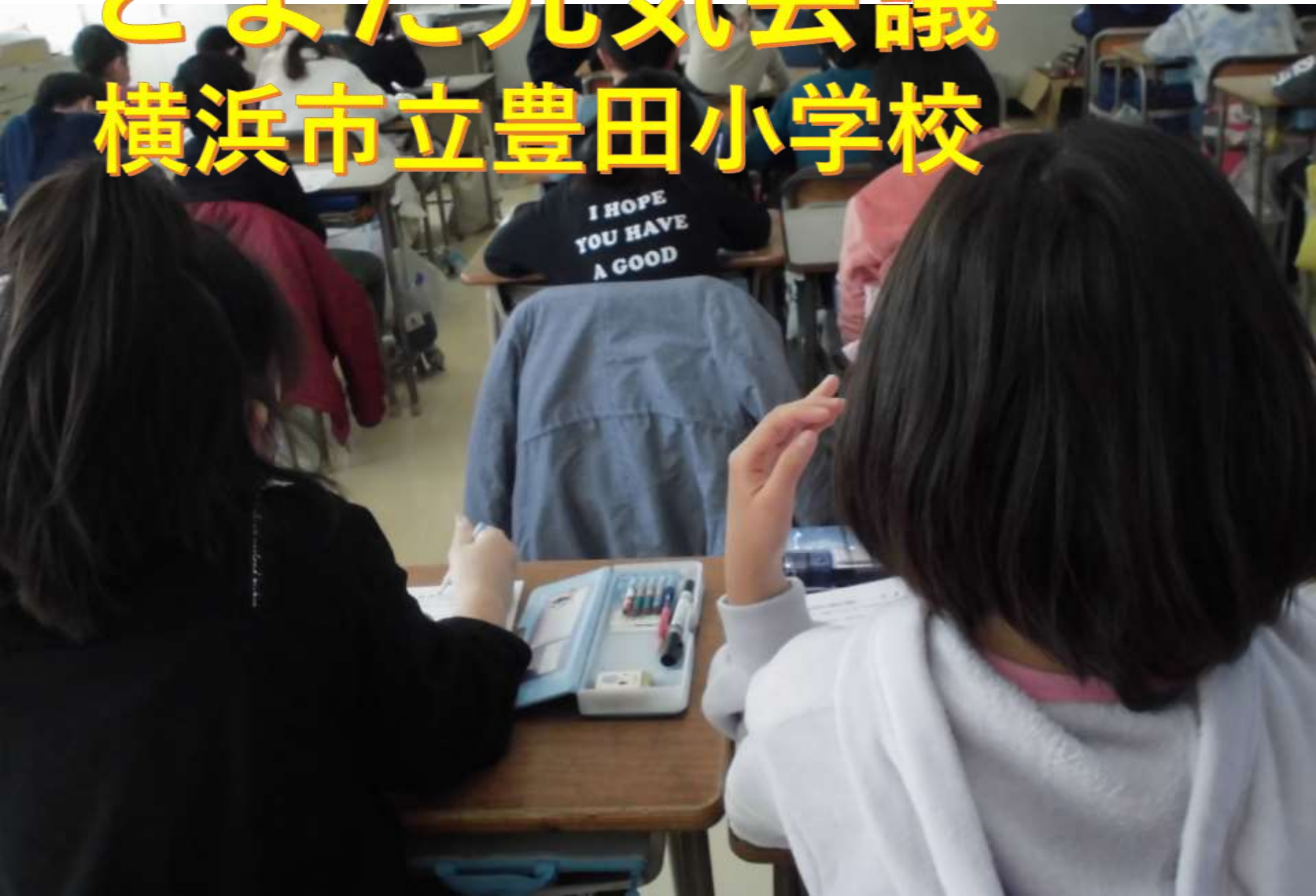


とよだ元気会議

横浜市立豊田小学校



とよだ元気会議 横浜市立豊田小学校



とよだ元気会議 横浜市立豊田小学校

- 1. 活動
- 2. 体が疲れる
- 3. 体が重い
- 4. 体がだるい
- 5. 体が痛い
- 6. 体が熱い

体はつかれている。
運動もしている。

ゲーム動画
もしまん


ねむれない……??

元気が出ない……

4時間目
豊田元気会議
の話とさきましました先生

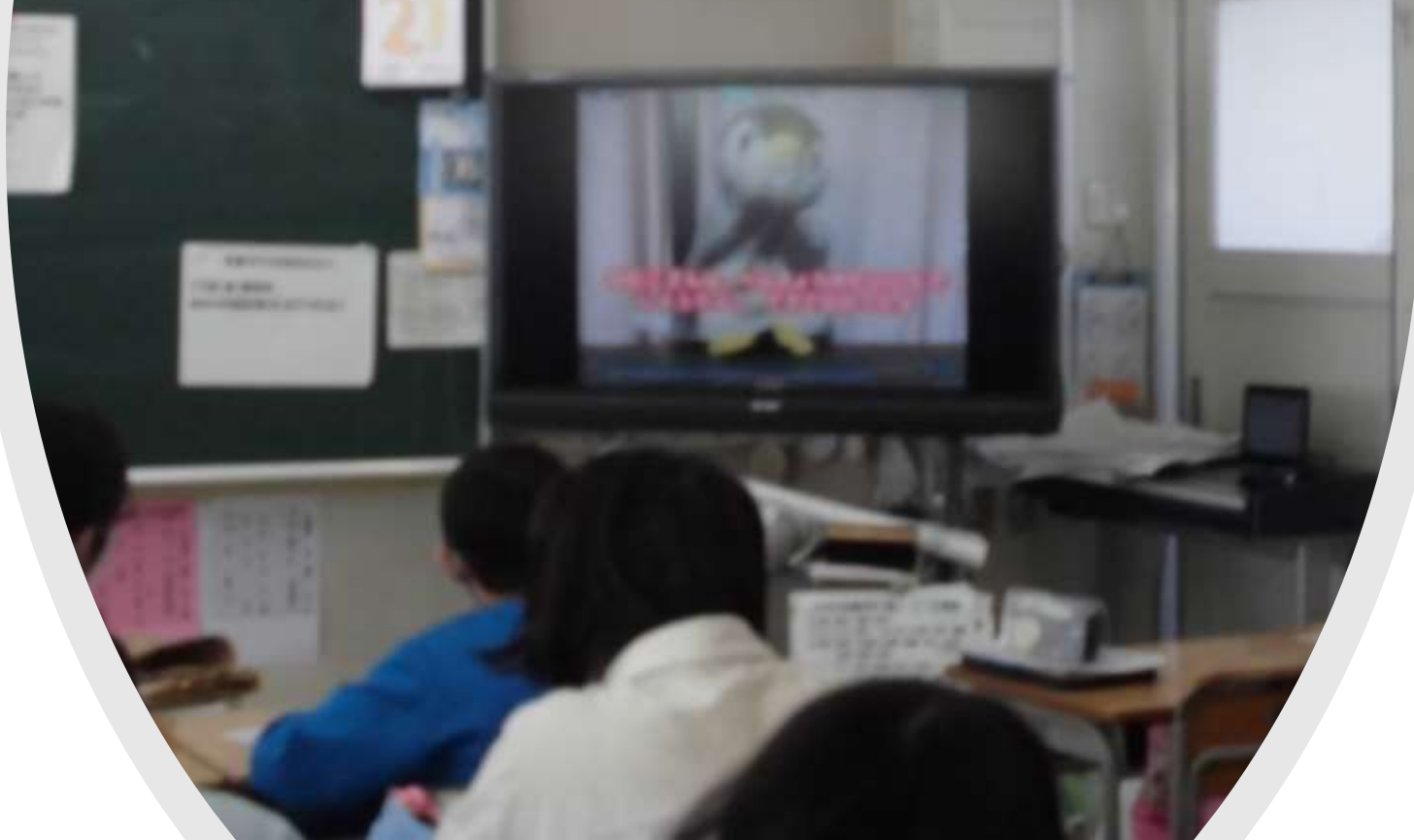
とよだ元気会議 横浜市立豊田小学校

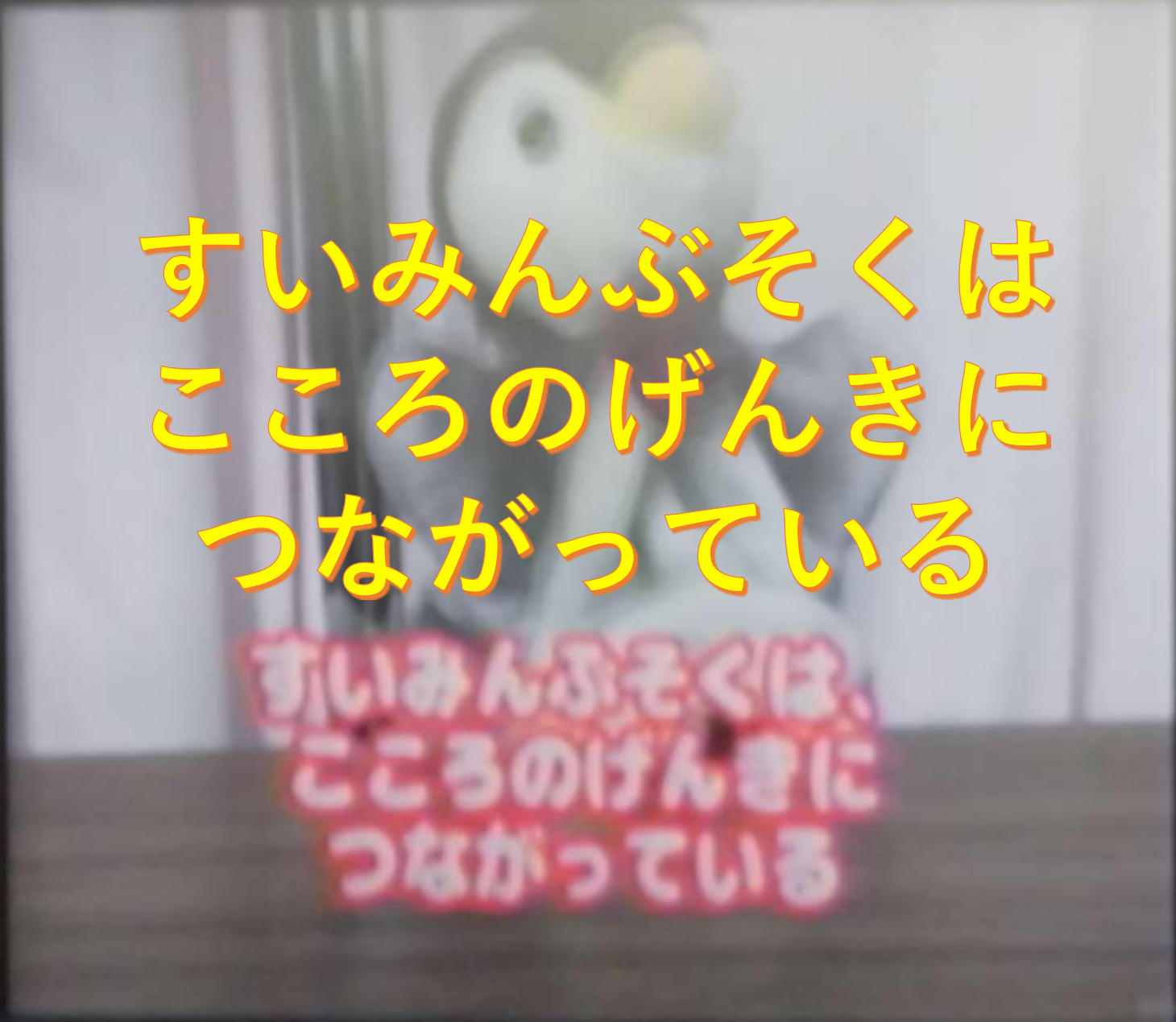




とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

とよだ元気会議 横浜市立豊田小学校





すいみんぶそくは
こころのげんきに
つながっている

すいみんぶそくは、
こころのげんきに
つながっている

とよだ元気会議

横浜市立豊田小学校

つかれは
すておくよ

べんきょうは
きおくするよ

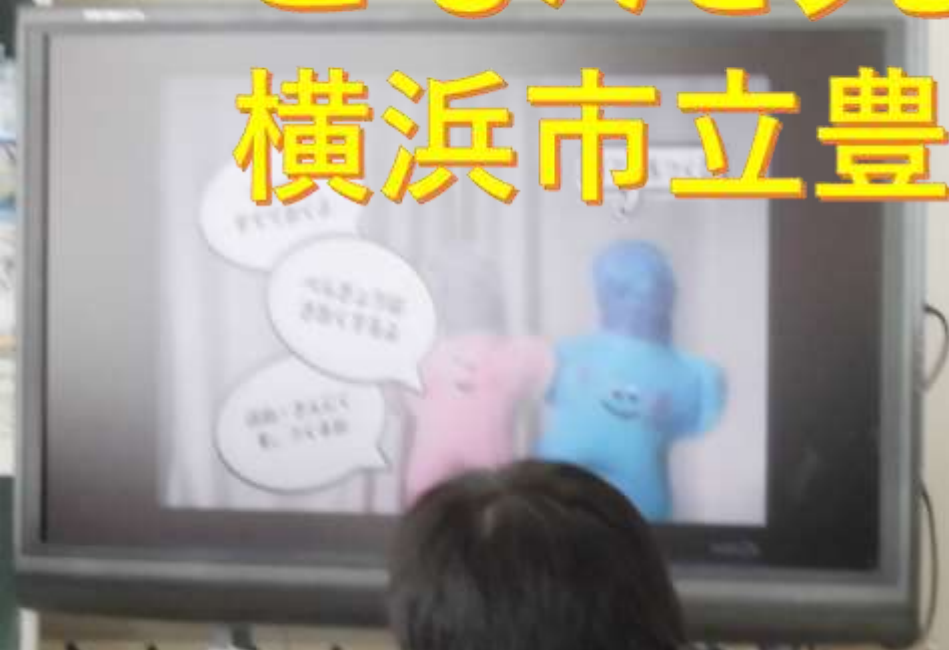
ほね・きんにく
を、つくるね

すてる&つくる



とよだ元気会議

横浜市立豊田小学校




とよだ元気会議 横浜市立豊田小学校



とよだ元気会議

横浜市立豊田小学校

ぐっすりねむることが たいせつ
ねる1時間まえから メディアをみない

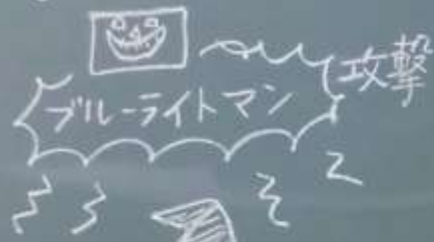


とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校



とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

メディアのルールを
きめようね。



すいみん不足

心にも体にもよくないよ!

つかれを取りのぞく

きおくを

筋肉

とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

とよだ元気会議

横浜市立豊田小学校



とよだ元気会議 横浜市立豊田小学校



とよだ元気会議 横浜市立豊田小学校



とよだ元気会議

横浜市立豊田小学校

とよだ元気会議
1. 朝起きる
2. 顔を洗う
3. 歯を磨く
4. 着替える
5. 朝食を食べる
6. 学校に行く

ブルーライト
スマホやテレビなどの
メディアに現れる
太陽にも含まれる
目を覚まし光を出す

夜おやすみには見ない
スマホをベッドに
置かない。

ルールめあて

9:00にはメディアを見ない。
朝運動する。
電気を消す。
Switch

きもちで過ごせる

●すいみん（ぐっすりねる、はやくねる）について、わかったこと、これから気をつけていきたいことなどをかきましょう。

夜おそくまで、メディアを見ないで
決ま。た時間にねる。

●メディア（タブレットやスマートフォン、テレビなど）について、わかったこと、気をつけていきたいことなどをかきましょう。

メディアは、長時間続けてみるのをやめて、
ねる前などでは見ない。

おうちのひとと、ねるしかん・メディアのルールをきめて
うらめん、ピンゴを5日、チャレンジしよう
2月21日（火）に、がんばろう！しゅつしよす

●＜保護者の方へ＞ ※うら面の生活リズムピンゴが、ついでに、うらめん、ピンゴを5日間のお子さんへ、お渡ししています。お返事は、必ずお返しいたしてください。

とよだ元気会議 横浜市立豊田小学校

とよだ元気ピラミッド ～こころもからだもげんきにすごそう～

沢山寝れたよ！
byねむこ

とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

とよだ元気ピラミッド
～こころもからだもげんきにすごそう～

とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校



とよだ元気ピラミッド
～こころもからだもげんきにすごそう～

とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

とよだ元気ピラミッド ～こころもからだもげんきにすごそう～



とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校

とよだ元気会議 横浜市立豊田小学校



希望をともにつくりだす



睡眠不足

睡眠中

心の元気

- 睡眠中に現れる
- 疲れを取る
- 記憶する
- 骨や筋肉を作る
- やさしい気持ちで
- 過: せる。



夜眠れなくて見ない、不安定

はたふたふたスアアアアア置かない。

昼間、1.5時間

とよだ元気会議
横浜市立豊田小学校