

ほけんだより 5月号

令和5年5月8日
関川小学校
NO.2
保健室

生活リズムを整えよう!

新しい生活がスタートして1ヶ月が過ぎ、そろそろつかれがたまり、体調をくずしがちな時期です。そんな時こそ、生活リズムを整えることが大切です。自分の生活リズムを見直し、規則正しい生活を心がけ、毎日元気に過ごせるようにしましょう。



しっかり朝食を食べよう 早寝早起きで十分な睡眠 運動で体を動かそう 決まった時間に排便

<5月の保健安全目標>

- 【保健】〇よい生活習慣を身につけよう
- 【安全】〇遊具を正しく使おう

<5月の保健行事>

- 9日(火)：体重測定・清潔調べ
- 22日(月)：内科検診(13:00開始、全学年)

～清潔調べが始まります～

5月から毎月1回、清潔調べを行います。質問内容は「清潔習慣」と「生活習慣」の両方です。自分の習慣を見直し、よい習慣を身につけられるようにするよい機会にしましょう。

★質問内容は次の9つになります★

【清潔習慣】

- ① 手のつめはのびていませんか?
- ② ハンカチを身につけていますか?
- ③ ティッシュを持っていますか?
- ④ 前がみが目にかかっていますか?

【生活習慣】

- ⑤ 夜9時までにはねられましたか?
- ⑥ 朝、顔をあらってきましたか?
- ⑦ 朝ごはんをしっかり食べてきましたか?
- ⑧ 朝、はみがきをしてきましたか?
- ⑨ 正しい姿勢を意識して生活していますか?



よごれがたまりやすくなる

けがの原因になる(われたり、はがれたりする)

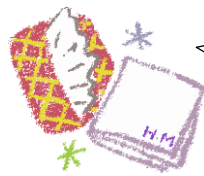


INDEX OF INFORMATION



友だちをきずつけてしまうことも!

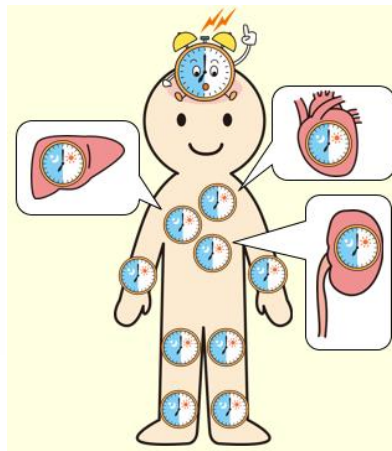
手のつめは、約10日で約1mmのびます。長いと感じたら、早めに切るようにしましょう。



毎日忘れずに「ハンカチ」、「ティッシュ」をもってきましょう。

よい生活習慣

～早寝・早起き・朝ごはん～



「体内時計」って何?

ヒトの体の中には、心臓や脳など、さまざまな臓器があり、それぞれに時計を持っていて、これを「体内時計」といいます。体内時計は、昼間は活発に働き、夜は休むようにできています。また、脳の中にある体内時計は、朝になると臓器のそれぞれの時計に、しっかり働くよう呼びかけます。夜にはぐっすり眠って脳と体を休め、朝は太陽の光をあびて脳を刺激することで、体は規則正しいリズムを打ちはじめます。

★朝食でしっかりエネルギーをとろう!

私たちは、寝ている間もたくさんのエネルギーを使うため、朝起きた時には、体も脳もエネルギーが足りない状態です。学校で1時間目からしっかりと学習するためには、朝ごはんをしっかりと食べてエネルギーをとることが大切です。



★寝る前はリラックスして過ごそう!

寝る前は、好きな音楽を聴いたり軽いストレッチをしたりして、リラックスして過ごすようにしましょう。テレビやゲームは脳への刺激となって、眠れなくなったり眠りが浅くなったりするので、やめておきましょう。

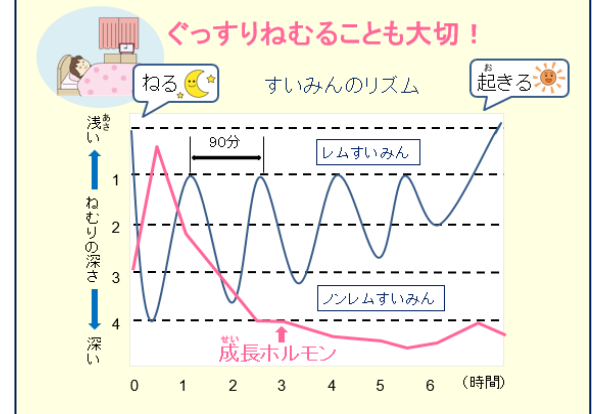
★夜9時までには、寝る準備を整えよう!

睡眠時間は、ためておくことはできません。毎日、しっかりと眠るようにしましょう。みなさんの体と心の成長のためには、1日9時間以上の睡眠が必要です。

ぐっすりねむろう



毎日、早ね早起きを心がけて、ぐっすり眠り、心も体も大きく成長しましょう。



給食保健委員会から「よい生活習慣」について具体的に説明がありました。

