

# ほけんだより

令和2年1月9日  
小千谷市立東山小学校  
保健室 NO.16

おうちの人といっしょによんでください。

## ほけんもくひょう 1・2月の保健目標

### よぼう かぜ、インフルエンザを予防しよう



あたら とし がスタートしました。ふゆやす ちゅう げんき 冬休み中は元気にすごせたでしょうか。がつき がつきゅうへいさ がっこうへいさ 2学期は学級 閉鎖や学校閉鎖をすることなく終わられました。3学期もたいちょう き 体調に気をつけて、じゅうじつ まいにち 充実した毎日をすごしたいですね。

けき めざめ 今朝の目覚めはどうでしたか？すっきりと目覚め、ちようしょく 朝食をしっかりとれたでしょうか？

せいかつ 生活リズムを整えて、3学期も元気にがんばっていきましょう！



© 少年写真新聞社 2018



© 少年写真新聞社 2018

健康習慣で  
今年もよい1年になりますように

あ さごはん 元気な1日スタートだ

け がよぼう 準備運動ねんいりに

ま るまった背中はピーンとまっすぐに

し ょくじはいつも バランスよく

て あらいうがいでウイルスバイバイ

お ふろにつかってリラックス

め ざめをよくする はやねはやおき

で きるかな？ けがの後の応急手当

と う校前の うんちの習慣

う んどうで からだも心も強くなる

## 保護者の皆様へ

- 生活習慣強調週間開始前のめあて決めと作戦立てへの助言、取組終了後のコメント記入をお願いいたします。子どもの生活リズムは家庭の生活リズムと大きく関係します。よりよい生活習慣定着のため、子どもの取組への見守りと声かけ、またご家族のご協力をお願いいたします。
- 発育測定を実施しました。結果のご確認と押印をお願いいたします。押印したカードを学級担任にご提出ください。

裏は生活習慣強調週間(1/10~/17)についてお知らせです

今年度最後！第3回生活習慣強調週間(1/10～1/17)



\*\*\*すくすくチャレンジカードの使い方\*\*\*

- ① カードを持ち帰り、おうちの人といっしょに「早ね・早起き・朝ごはん・メディア」の中で「自分のめあて」と「めあてを達成するための作戦」と「ねるめあての時刻」を決め、カードに書きます。

☆このとき、「これがんばりたい!」ということや、「これはがんばれそう!」なことをめあてにしよう。

☆「めあてを達成するための作戦」を具体的に、毎日続けられるような作戦にしよう。

たとえば、「9時30分までにねる」がめあてのとき、作戦は…

◎9時25分におうちの人に声をかけてもらう

◎家に帰ったらまず、宿題をとり出す

自分が続けやすいような作戦を考えてみよう!

- ② 学校からカードを持ち帰り、1月17日までカードを使って家で取り組みます。
- ③ 感想を書き、おうちの人にコメントをもらって1月20日(月)に学校に持ってきてください。

**注!** 今日からできる!はやねのコツ

\*テレビやゲームは、寝る1時間以上前にやめる。

寝る前にテレビやゲームを使っていると…画面からでている光(ブルーライト)で、脳がまだ昼だとかんちがいして、興奮がさめにくく、なかなか眠ることができません!



寝る1時間以上前にやめるのはどうしても難しい…という人は、まずは寝る10分前にメディアオフから始めてみましょう!!

\*お風呂や夕食は、寝る1時間くらい前に済ませる。

人は体温が下がるときに、眠くなります。これはたらしきを利用し、お風呂や食事によって体温をいったん上げ、湯あがり後の体温が下がるタイミングでベッドに入れば、ぐっすりと眠れます。



\*部屋の電気は、暗めに。静かな環境をつくる。

部屋を暗くしたり、静かな環境を作ったりして、外からの刺激をなくすことで、寝ている途中で目を覚ましにくくなります。



\*日中、たくさん体を動かす。

日中学校や習い事で体を動かすと夜に寝やすくなります。体育や課外活動がんばると◎



