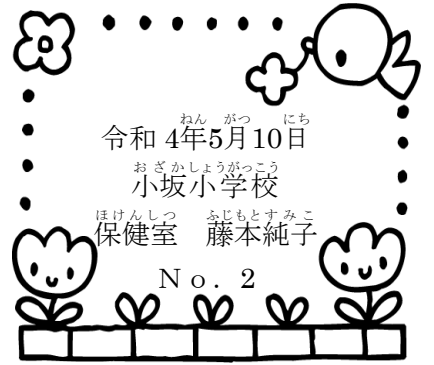


おうちの方へ 裏面もご覧下さい。



令和 4年5月10日

小坂小学校

保健室 藤本純子

No. 2

にこにこほけんだより

☆笑顔には、自分とまわりを元気にする 力があります。毎日 にこにこ笑顔で過ごせますように！

健康な心と体をつくるために、
大事にしたい「生活リズム」

新年度がスタートして、およそ1か月。だんだん新しいクラスや学年にも慣れて、少し落ちついてきたところではないでしょうか。でもふと気がつく、「なんだか体が重い。」「気分がちょっと落ちこむ。」、そんなことはありませんか。

新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに体も心もつかれやすいのです。そんな時ほど、まずは「生活リズム」を大切にしましょう。

早ね早起き朝ごはん、適度な運動やせいけつを保つことは、体を元気にしてくれます。体を大事にすると、心もだんだん元気になってきますよ。そして、つらい気持ちは口に出して、相談してね。



いつもきれいに！ せいけつ・みだしなみ



ハンカチ・ティッシュ

いつも持ち歩こう
(ハンカチは毎日かえる)



手洗い・うがい

外から帰ったときは
忘れずに



手足のつめ

のびていないか、
ときどきチェックしよう



はだぎ (したぎ)

毎日かえて、
きれいなものをつけよう



歯みがき

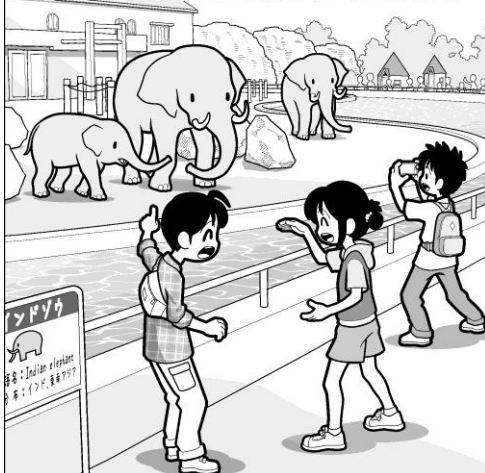
ごはんやおやつの後、
寝る前にもしっかりと



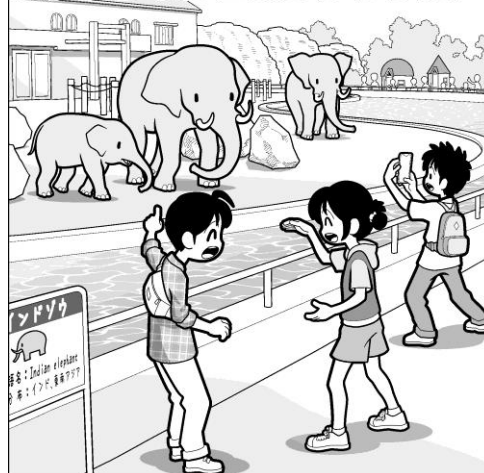
お風呂

1日のあせやほりを
あらいながしてすっきり！

新年度でちょっと疲れたら... 休日は リフレッシュ&リラックス



新年度でちょっと疲れたら... 休日は リフレッシュ&リラックス



脳の
7つの
ちがいをさがそう
挑戦
ちようせん

★ 答えは保健室前の掲示板にあります ★



保護者の方への保健だより

Health Smile

☆Health(健康)とSmile(笑顔)は、私が人生で最も大切にしたいと思っているものです。

「小坂っ子 元気チャレンジ」にご協力を

今年度も、「小坂っ子 元気チャレンジ」に取り組みます。このチャレンジの目的は、自分の生活リズムを記録していくことで、色々な気付きを促し、よりよい生活リズムを作っていこうという意欲を育てるために行います。5月は、5月18日(水)から5月21日(土)までを取組の期間とします。生活リズムについて見直す一つのきっかけにいただければと思いますので、ご協力をお願いします。特に今月は、「家庭で作ろうわが家のルール」について話し合い、作成をお願いしたいと思います。ゲームや動画が大好きな小坂っ子たち。好きなものは好きでいいのですが、長時間視聴は体や心に悪影響があり心配です。ルールを守り、安全に楽しく利用してほしいと願っています。

質のよい睡眠のために

私たちの体には『体内時計』があり、そのはたらきによって朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されることがわかっています。質のよい睡眠をとるためには、朝に起きてすぐカーテンを開けるなど朝の光を浴びること。そして、夜の光を避けることも重要です。では、具体的に「夜の光」とは？ 例えば…

- ▲ 夜遅くまで明るい部屋で過ごす
- ▲ 深夜営業のコンビニやスーパーに行く
- ▲ 寝る直前までスマホやパソコンを使う



スマホの「沼」にご用心



動画、ゲーム、音楽、SNS…など、スマホは楽しいですね。でも、長時間ズルズルと使い続けると、その「楽しい沼」から抜け出せなくなっちゃうかも!? そんなスマホ依存症の他にも、さまざまなトラブル発生の危険もあります。スマホと上手に付き合うために、家族とも話し合って「ルール」を決めるのがおすすめです。

- ① 使用時間のルール
- ② 課金(有料アイテムなど)に関するルール
- ③ 他人の悪口や批判を流さない
- ④ 自分や友達の情報(住所や電話番号、学校名、写真など)をよく知らない人に伝えない

一日を元気にスタートさせる/ 朝ごはんの様々な効果



おまけ フジモトのひとりごと 保健室のイメージ の巻