

ほけんだより

5月



令和6年5月1日(水)
養護教諭 下西 美保

ほけんもくひょう とも
5月の保健目標：友だちとなかよくしよう

けがやかぜ^{しょうじょう}症状が、ふえています。
ゆっくりする時間^{じかん}をたいせつにすごしましょう🍀



ねえ、タキシカ、どうして、ほけんもくひょうが、友だちとなかよくしようなの？

それはね、けんこうは、

「からだも、こころも、しゃかい(おうち、がっこう、クラス、ちいきなど)も
満たされた じょうたいが、けんこう っていうからなんだよ」



そっかあ、満たされたじょうたいかあ。ぼくはどうかなあ。

せかいほけん
世界保健きかん (WHO) では、けんこうを、

「病^{びょう}気や障^{しょう}がいがあるとかないということだけでなく、からだも、こころも、しゃかい^{てき}的にも、すべてが
満たされた状態」としています。みなさんは、からだ・こころ・しゃかい、満たされていますか？

みぢか しゃかい
身近な社会をつくる、「友だち」と仲よくするために、大切^{たいせつ}なことは？

しん びいん かいだに ふじおか そのだ いしもと
新^{しん}た^たい^いく・ほけん委員^{いん}さん【角^{かく}谷^{たに}りゅうやさん、藤^{ふじ}岡^{おか}だいごさん、園^{その}田^だえいたさん、石^{いし}本^{もと}かずきさん、
うえだ
上^う田^たゆうしんさん】が考えてくれました ^^

ともだちと仲よくするためにくふうしていること

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> いやな言葉 ^{ことば} をいわない | <input type="checkbox"/> くん、さん、をつけて話 ^{はな} す |
| <input type="checkbox"/> はなしをよくする | <input type="checkbox"/> ともだちの相 ^{そう} 談 ^{だん} をきく |
| <input type="checkbox"/> いろいろな人 ^{ひと} とあそぶ | <input type="checkbox"/> いろいろな人 ^{ひと} とはなしをする |
| <input type="checkbox"/> けんかはしない | <input type="checkbox"/> ぼうげんをいわない |

〈あなたのかんがえは？〉



ともだちとなかよくして、滝尾小学校が満たされた状態^{じょうたい}を、みんなでつくっていきたいですね ^^



せいかつリズムクイズ!



Q1	ぐっすり、しっかりねむると、かしこくなり、スポーツも上手になる <small>じょうず</small>	○ ・ ×
Q2	朝 <small>あさ</small> ごはんをたべなくても、昼 <small>ひる</small> ごはんをたくさん食 <small>た</small> べればよい	○ ・ ×
Q3	小学生は、9~11時間 <small>じかん</small> ねるのがのぞましい <small>しょうがくせい</small>	○ ・ ×
Q4	ゲームをたくさんすると、テストの点 <small>てん</small> がわるくなる	○ ・ ×
Q5	うんどうをすると、はやねはやおきあさごはん、がしやすい	○ ・ ×
Q6	下西せんせいは、よる9じにねている	○ ・ ×

こたえ

Q1・・・○



私たちは、すいみんこうはんの後半で朝方あさのねているときに、きおくの整理をしています。すいみん時間じかんをけずって勉強べんきょうや運動うんどうをがんばるより、ぐっすり、しっかりねむった方がからだきおくにも体にもいいです。

Q2・・・×



ねてる間あいだもたくさんのエネルギーを使っているため、あさおきた時は、エネルギーがたりません。あさから勉強べんきょうをしたり、運動うんどうをするためにあさごはんをきちんと食たべましょう。

Q3・・・○



小学生は9~11時間じかんのすいみん時間じかんがひつようとされています。じぶんにあった時間じかんを見つけましょう。

Q4・・・○



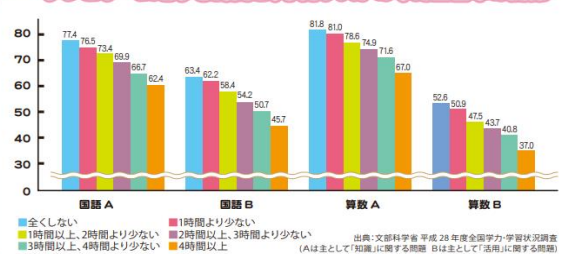
ゲームの時間じかんがながいほど、学力テストのなが結果がくりよくが悪けっかくなるわることが調査でわかっています。

ひつよう 必要と考えられている人間の年れい別すいみん時間

年れい	限界最短すいみん時間	望ましいすいみん時間	限界最長すいみん時間
0~3ヶ月	11~13時間	14~17時間	18~19時間
4~11ヶ月	10~11時間	12~15時間	16~18時間
1~2才	9~10時間	11~14時間	15~16時間
3~5才	8~9時間	10~13時間	14時間
6~13才	7~8時間	9~11時間	12時間
14~17才	7時間	8~10時間	11時間
18~25才	6時間	7~9時間	10~11時間
26~64才	6時間	7~9時間	10時間
65才~	5~6時間	7~8時間	9時間

(National Sleep Foundation in USA) 2015

テレビゲームをする時間と、学力テストの平均正答率の関係



テレビゲームをする時間が長いほど、テストの点数が低くなる傾向があるよ!

Q5・・・○



体を動かすと、おなかがすいておいしく食事ができ、つかれてぐっすりねむれます。生活リズムを整えるため、けんこうにせいかつすごすため、運動うんどうは大切です。

Q6 のこたえは、下西までたずねにきてください! 7日からは、「滝尾っ子いきいき大作戦」がはじまります! 生活リズムを、みなおして、みましよう ^^

