

げんき! やちわっこ

やちわしやう
八千挈小
ほけんだより
No. 2
令和2年4月14日
文責: 杉本

4月の保健目標 健康診断を正しく受けよう 自分のからだの様子を知ろう

5月6日まで休校が決まりましたが、これからの検診の予定をお知らせします。

5月には心電図(1.4年)、尿検査(5月12日)、眼科検診(5月20日)がある予定です。



「はやね・はやおき・あさごはん」で元気パワー100%

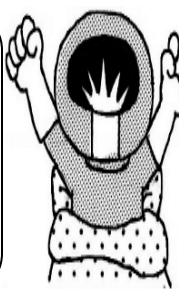
新学期が始まったばかりでしたが、新型コロナウイルス感染症予防のため、学校が休校になることになりました。休校中も、規則正しい生活習慣をくずさないようにしましょうね。はやね・はやおき・あさごはんが大切とわかっていても、なかなか自分の生活を変えることは難しいですね。まずは、今の生活習慣をくずさないことが大切です。休校中も生活時間を決め、守るようにしましょう。

はやね



成長ホルモンは深いねむりの午前0時前に最も多く分泌されます。この時間にぐっすり眠っておくことが大切です。

はやおき



朝日をあびることで、体内時計(25時間)がリセットされ、脳が目覚めて、24時間のリズムに調整されます。

あさごはん



脳とからだを動かすためには、エネルギーが必要です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳とからだの動きが活発になります。



元気のひけつは、規則正しい生活習慣から。早起きが習慣化すれば、正しいリズムが作れます。朝ごはんをしっかり食べることで、からだが目覚めます。



けつひようめい 決意表明! 時間を決めて行動しよう

生活リズムをつかむために、時間を決めて行動しましょう。生活習慣は一度崩れてしまうと、なかなか戻りません。

寝る時刻

時 分

起きる時刻

時 分

朝ごはんを食べる時刻

時 分

メディア(テレビ、スマホ等)をやめる時刻

時 分

スマホやゲームと上手につきあうために...

- ①1日に使用する時間を決める
 - ②食事中、トイレ、お風呂では使わない
 - ③だれかと話しているときにさわらない
 - ④宿題が終わるまでは使わない
 - ⑤夜寝るときは使用をやめ、別の部屋で充電する
- などの時間や使用のルールを決めましょう。



ある日のできごと

金曜日と月曜日で、身体計測を行いました。「あわあわ手洗いの歌」にあわせて、手洗いの練習をしました。手洗いは、「手のひら」「手のこう」「指の間」「つめの間」「親指」「手首」の6カ所に注意して洗いましょう。全学年の身体計測を行いました。やちわ小のみなさんは、静かにお話を聞くことができ、測定中も静かに待つことができ、すばらしいなあと思いました。

せっかく学校が始まったのに、また休校。友達と会い、遊んだり、話したりすることでストレスが解消できますが、また、不要不急以外の外出をさける生活(急用がない限りは外に出ない)になります。いろいろな時には、家でできる楽しみを見つけて行うようにしましょう。どうしても心が苦しいときには学校に相談してください。

今月のまほうの言葉

★「人にできて、君にできないことなんてあるもんか。」 (ドラえもん)