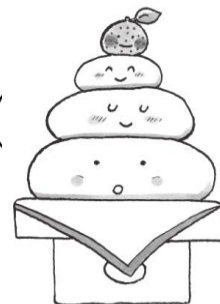


今年(こねん)は巳年(へびのねん)。
へびが脱皮(だつぺい)するように新しい自分
を発見(はつけん)できるといいね。



ほけんだより

ひだまり通信4



大塚小学校保健室 令和7年1月8日 NO. 13

生活リズムを整えて元気にスタートしよう!

14日間の冬休み(ふゆやすみ)がおわり、いよいよ3学期(がっしき)の生活(せいかつ)がスタートしました。
47日間(にちかん)と短い学期(がっしき)です。健康管理(けんこうかんり)に気(き)をつけて、元気(げんき)に登校(とうこう)できるようにしたいものです。
まずは、明日(あす)から一週間(いっしゅうかん)の「生活リズム(せいかつ)ふりかえり週間(しゅうかん)」を利用して、冬休み(ふゆやすみ)の生活(せいかつ)から学校(がっこう)生活(せいかつ)のリズム(リズム)にしていきましょう。

明日から生活リズムふり返り週間です!

「めんどくさい」と思(おも)ってやるのと、「このカード(カード)でチェック(チェック)して生活(せいかつ)を見直(みなお)すぞ!」と考(かんが)えてやるのでは結果(けっか)が大きく違(ちが)ってきます。ぜひ、前向(まえむ)きに取り組(と)んで、より良(よ)い生活リズム(せいかつ)を手(て)に入れ(い)れましょう。
記入(きいり)の仕方(しかた)は、カード(カード)の裏側(うらがわ)に書(か)いてあります。今日(けふ)のうに名前(なまえ)やねる時刻(じこく)を家(うち)の人(ひと)と決(き)めて記入(きいり)しておき(お)きましょう。

よし、やるぞー!



おうちの方へ

お子(こ)さんの取組(と)みへの声(こゝろ)がけや励(む)まし、協(きょう)力(りき)をお願いします。
特(とく)に、低学(ていがく)年(ねん)では書(か)き方(かた)が分(わ)からないなどあると思(おも)いますので、協(きょう)力(りき)をよろしくお願(ねが)いします。

年(とし)が明(あ)けても「インフルエンザ(インフルエンザ)」や「コロナ感染(かんせん)症(しょう)」が流(りゅう)行(こう)しているよう(よう)です。学(が)校(こう)がはじまるとさら(さら)に拡(ひろ)がること(こと)が予(よ)想(そう)され(さ)れます。短(みじ)かい3学(が)期(き)を休(やす)まらず(はず)に登(とう)校(こう)でき(き)るよう(よう)、一(ひと)人(ひとり)一(ひとり)人(ひとり)予(よ)防(ぼう)を心(こゝろ)がけま(か)しょう。



感染症(かんせんしょう)を予(よ)防(ぼう)しよう!

- 1 「早(はや)ね・早(はや)起(お)き・朝(あさ)ごはん」でウイ(う)ル(る)スに負(ま)けな(な)い体(からだ)をつく(つく)る。
- 2 石(せっ)けんを使(つか)っての手(て)洗(あら)いとうが(う)い。
- 3 体(たい)調(ちょう)が悪(わる)いとき(とき)、家(か)族(ぞく)に感(かん)染(せん)した人(ひと)が居(い)るときは「マ(ま)スク」をつ(つ)ける。 ※必(かなら)ずラ(ら)ン(ん)ドセル(セル)にマ(ま)スクを(を)入(い)れてお(お)こう
- 4 学(が)校(こう)に來(き)るときは、温(あたた)かい服(ふく)装(そう)で登(とう)校(こう)する。
※た(た)くさん着(き)てい(い)ても、暑(あつ)いとき(とき)は脱(ぬ)げま(ま)すが、寒(さむ)い時(とき)に着(き)る物(もの)がな(な)いのは困(こま)ります

よく眠れるのは誰?

ぐっすり寝るための秘密を解き明かせ

冬休み、次のような生活をしている6人のうち、3人は毎晩ぐっすり眠れているよ。誰かわかるかな? 考えてから線をたどってね。

Aさん
休みの日も毎日同じ時間に起きる

Bさん
朝はカーテンを開けず、昼までごろごろする

Cさん
毎日朝ごはんをしっかりと食べている

Dさん
40℃位のぬるめのお湯につかる

Eさん
寝る1時間前に甘いものを食べる

Fさん
寝る直前まで、スマホやゲームをする

Dさん
ぐっすり眠れているよ!

体温が下がると眠りやすくなるよ。熱いお湯だと目が覚めてしまうので注意。

Aさん
ぐっすり眠れているよ!

毎日同じ時間に起きると生活リズムが整って眠りやすくなるよ。

Bさん
しっかりと寝れていないよ

朝日を浴びないと体内時計が狂って、夜眠りにくくなるよ。朝起きたら必ず朝日を浴びよう。

Fさん
しっかりと寝れていないよ

スマホやゲームから出るブルーライトは目を覚ます作用があるよ。寝る1時間前からは使うのをやめよう。

Cさん
ぐっすり眠れているよ!

朝ごはんを食べると、体中に起きたことが伝わって活動的になるよ。

Eさん
しっかりと寝れていないよ

寝る直前に食事をすると、寝ている間も体は動き続けることに。寝る3時間前までにごはんを食べよう。

よく眠れるための秘密はわかったかな? ぐっすり寝るための秘密はわかったかな? よく眠れていない人は試してみてね。