



ほけん 2月 保健だより

伊豆市立修善寺小学校
R 8.1.30 (金)
No.17

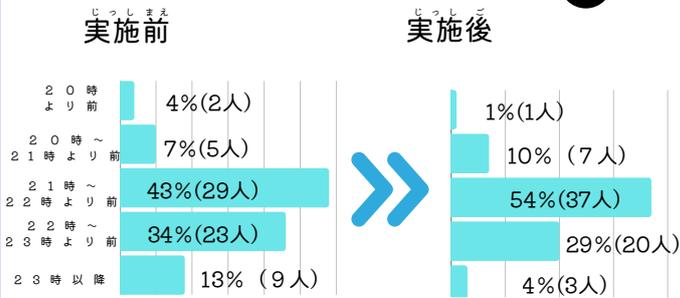


今年度も残り2ヶ月となりました。太陽が出ている時間が短い冬のこの時期は、気持ちが落ち込みやすくなりやすい季節と言われています。もやもや、いらいらを感じた時は、外で太陽の光をあびて深呼吸してみましよう。まだまだ寒い日が続きますが、休み時間に外に出るだけでも自然と元気がわいてきますよ。

生活チェックカードチャレンジ!

冬休み明けに生活チェックカードを実施しました。朝は暗くて寒いので、なかなか起きるのが難しいですが、生活リズムをもどすために、頑張る様子が見られました。

夜、ねた時刻



- 22時より前にねる人が11%ふえた。
- 高学年を中心に、ねる時刻が遅い傾向に。

朝ごはん



- 朝ごはんをいしきして食べることができている。

感想より

目標時刻にねるために、おふろの時間を早めたり、タブレットなどを早めにやめたりして気を付けました。

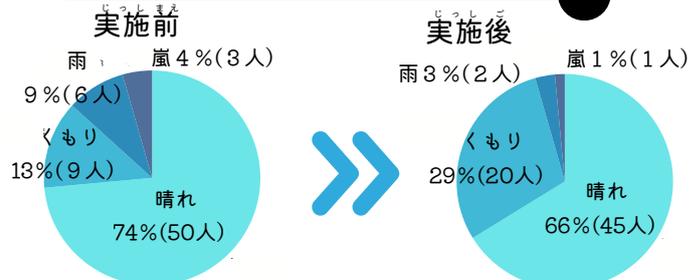
ねる時刻をいしきたら、心の気分が晴れになったので、うれしかったです。

朝、おきた時刻



- 朝おきるリズムは、ととのっている。
- 朝ごはんを食べるために7時より前に起きると良い。

心の天気



- 生活リズムがととのったら、晴れやくもりの気分の人が8%ふえた。

<保護者の方へ>

夏休み明けに引き続き2回目の生活チェックカードでした。御協力ありがとうございました。

夏休み明けに比べて、23時以降に寝る割合が16.3%減っていました。子供たちの頑張りだけではなく、御家庭での励ましや見届けがあったからだと思っています。規則正しい生活を続けることで、活力がわき、様々なことに意欲的に取り組むことができます。引き続き御家庭での見届けをよろしく願いいたします。



リズムよく整えよう 生活リズム

冬休みの生活から、学校のリズムに戻すのは大変だったなと感じた人はいませんか。生活リズムが乱れると、食欲がなくなったり、頭がぼーっとしたりして、リズムを取り戻すのが難しくなってしまう。朝と夜の生活を工夫するだけで、集中力が上がり、やる気がわいてくるので、ぜひやってみてください。

スタート！

くりかえしがんばろう！

あさのすごしかたが大切！

まずは早おきをがんばろう。くずれたリズムもととのってくるよ。

ねむくなくても決まった時間にふとんに入ろう。

朝ごはんは午前中のエネルギーになるよ。食がよくない時は具だくさんおにぎりを食べるのもおすすめ。

ねる1～2時間前におふろにつかるとねむくなってきてぐっすりねむることができるよう。

お風呂で心も体もリラックス

ぱっくり割れ口になるまえに・・・

加湿器やクリームを使って

乾燥対策！

手が乾燥して傷ができ、痛い。保健室に来る人が増えています。おうちでクリームをぬってケアしてみましよう。