



おうちの人とよんでね。

令和5年1月17日
高浜市立高取小学校
保健室

あけましておめでとうございます。今年^{ことし}はうさぎ^{どし}年です。うさぎはぴよんぴよん跳ねるので、うさぎ年^{どし}は「飛躍^{ひやく}の1年^い」と言われています。みんながいろいろな場面^{ばめん}で活躍^{かつやく}することのできる1年になるように願^{ねが}っています。そして、残り^{のこ}少ない今^{いま}の学年^{がくねん}での日々^{ひび}を楽しく過^すごせるように、体調^{たいちよう}管理^{かんり}も気^きをつけましょう。



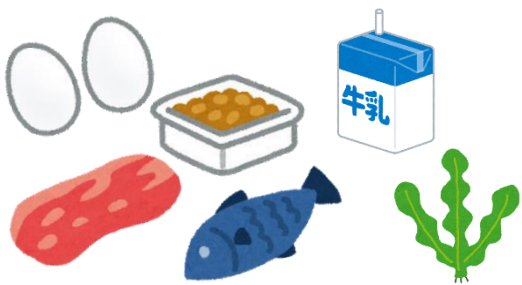
1月の保健目標

病気に負けないからだをつくろう

病^{びよう}気^きに負^まけないからだをつくるため、大^{たい}切^{せつ}なことのつ^{しよ}く^じに「食^{しょく}事^じ」があります。「バ^ばラン^{らん}ス^すのよ^よい食^{しょく}事^じ」とよく聞^ききますが…ど^どん^んな食^{しょく}事^じが答^{こた}えられ^たる^{もの}か？食^はべ^はら^はた^はら^はらその働^{はたら}きによ^よって三^{さん}つ^つのグ^ぐル^るー^うプ^ぷに分^わける^した^ずことが^{さん}でき^{ごう}ます。1月^{げん}は全^{ぜん}国^{こく}学^{がく}校^{こう}給^{じゅう}食^{しょく}週^{しゅう}間^{かん}が^あり^ます。下^{した}の図^ずを参^{さん}考^{こう}に^して「バ^ばラン^{らん}ス^すのよ^よい食^{しょく}事^じ」を心^{こころ}が^けてみ^まし^よう。

からだをつくるもとになる食べ物

→血^ちや筋^{きん}肉^{にく}など体^{からだ}の組^そ織^{しき}をつくる



からだの調子をととのえる食べ物

→ビ^びタ^たミ^{みん}ン^んやミ^みネ^ねラ^らル^るを多^{おほ}く^くふ^くむ



エネルギーのもとになる食べ物

→体^{からだ}を動^{うご}かし^たり、頭^{あたま}で考^{かんが}え^{たい}る^ち力^{から}や体^{たい}温^{おん}になる



1月19日～25日 第3回生活リズム週間が始まります！

今年度最後の生活リズム週間になります。冬休みの間に生活リズムが乱れてしまった人もいたのではないのでしょうか。自分の生活を見直し、規則正しい生活リズムに戻せるようにしていきましょう。

生活リズム週間でがんばってほしいこと

①目標はちょっとがんばったら達成できるものに！

◎生活習慣に関することを目標にしましょう。「家に帰ったらすぐに宿題をする」や「あいさつをする」は×。

・朝、自分で起きるようにする→自分で○時までに起きるために、めざまし時計をセットする。

・毎日外で運動する→いつも運動している人がこの目標にするのはやめましょう。

②できてないことを少しずつできるようにしましょう。

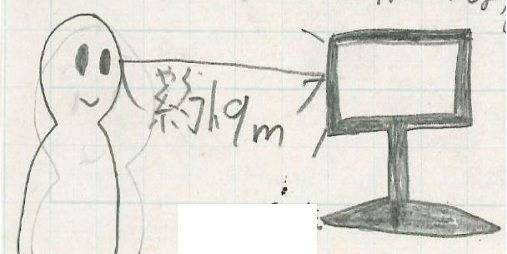
毎日の積み重ねが大切です。昨日できなかったことは放っておかず、何がいけなかったか考えて直していきましょう。

保健委員会で調べました③

テレビ・スマホ・ゲームについて
 昨年、高取小学校で生活リズム週間を
 行いました。その結果、1日4時間以上
 ゲームやテレビなどを使い、睡眠が
 不足している人が10%以上いること
 がわかりました。今年度も、生活
 リズムを正しく保ち、健康的な生活
 を送りたいと思います。

睡眠が体の休息に必要です。
 ①脳は休む必要がある。
 ②脳は記憶を整理する必要がある。
 睡眠不足は、記憶力が低下し、集中力が
 減ります。

スマホなどの正しい距離
 ・スマホ... 30~40cm
 ・テレビ... 約1m
 ・タブレット... 30cm以上
 ・ゲーム機... 30cm以上
 正しい距離を守って使いましょう。



インターネットも使い過ぎない
 ためのコツ
 みなさんは、どのくらいの時間イン
 ターネットを使っていますか？
 みなさんの中には、4時間以上使
 っている人もいます。インターネット
 を使わないためには、少しずつ時間
 を減らすとよいです。
 最初は、3時間、2時間半とけず
 っていくとへらすことができます。
 ぜひやってみてください。