

ほけんだより

高時小学校 保健室

2023年5月9日



新学期がはじまり1ヶ月たちました。からだの調子はどうですか？
学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、からだも心も疲れやすいのです。すいみんを多めにとる、好きな遊びを楽しむ、おいしいものを食べる・・・動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間を作りましょう。いろいろなことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてくださいね。

いつもきれいに！ せいけつ・みだしなみ



ハンカチ・ティッシュ



手あらい・うがい

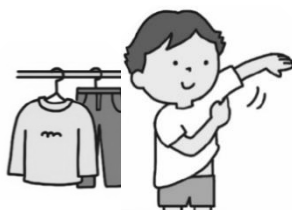


手足のつめ

いつも持ち歩こう
(ハンカチは毎日かえる)

外から帰ったときは
忘れずに

のびていないか、
時々チェックしよう



はだぎ(したぎ)



歯みがき



お風呂

毎日変えてきれいな
ものをつけよう

ごはんやおやつの後、
寝る前にもしっかりと

一日のあせやほこりを
あらいながしてスッキリ！

せい かつ
まずは生活リズムから…

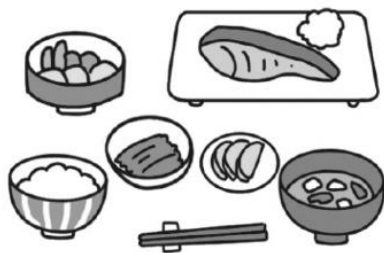
「寝る」「食べる」「動く」「出す」

● その1 寝る

基本は「早寝早起き」。学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるようにふとんに入りましょう。また、「何時間寝ればいいですか？」と聞かれますが、人によって差があります。よく授業中に眠くなった、朝起きられなかったりする場合は、睡眠時間が足りていないのかもしれません。



● その2 食べる



朝・昼・晩の3食を、栄養のバランスを考えながらとりましょう。同じものばかり食べたり、おやつばかりで食事をぬいたりしていると、体調をくずす原因になります。そして、朝食は1日の始まりのエネルギーのもととして、とくに重要！毎日食べるように心がけたいものです。

● その3 動く

外での遊びやスポーツなどでからだをふだんから動かすことで、成長を助けたり、病気になりにくくなったりします。運動が苦手な人は、軽めの散歩やおうちのお手伝いなど、できそうなことから始めてみてください。かんたんなことでも、続けることが重要です。



● その4 出す

「それって生活リズムなの？」と思われがちですが、トイレに行っておしっこやうんち、からだの中のいらぬものを出すことも、私たちが生きるためのしくみとして欠かせません。がまんをすると、おなかが痛くなったり、病気につながることもあります。出したくなったら、早めにトイレへ。

