

ほけんだより 1月

No.15 / 令和8年 1月 9日 燕市立小池小学校 保健室



○ 生活リズムを学校モードへチェンジ!

長い冬休みでしたが、生活リズムは乱れていませんか? 朝、すっきり目が覚めない人は生活リズムが「冬休みモード」のままかもしれません。



体内時計をリセット!

できるだけ早く生活リズムを学校モードに戻すために、朝の過ごし方を変えてみましょう。

- ① 目が覚めたら、布団の中でぐーんと1回背伸び。
- ② 起き上がって、カーテンを開ける。
- ③ 明るい外に向かって、ぐーんと背伸びをもう1回。
- ④ 朝ご飯をしっかり食べれば、パーフェクト!

○ 1月15日(木)、16日(金) 身体測定

今年度最後の身体測定です。しっかりと準備をして、自分の成長を確かめましょう。

【服装】体操着の半そで、短パン、はだし

【日程】 1/15(木) 4年生、5年生、3年生
1/16(金) 6年生、1年生、2年生

【気を付けること】

- ・かみの毛は、頭の真上や真後ろで結ばないようにしましょう。
- ・前の日は、お風呂に入り、体を清潔にしておきましょう。
- ・爪も切っておきましょう。



「やめて」を上手に伝える方法

友達に「やめて」と言うのは、勇気がいりますね。でも、自分の気持ちを上手に伝えたら、相手も、意外とすんなり分かってくれるかも!? こんな方法がおすすめです。

- 深呼吸してから言う (いきなり怒ったり、大きな声を出したりしない)
- 口調に注意 (「〇〇してほしいな」とやさしく言う)
- クッション言葉を使う (「あのね」「ねえねえ」などで呼びかける)
- 誰かに伝えてもらう (相談しやすい子に協力してもらう)



小池中学校区 第3回「生活リズムチェック週間」

1月19日(月)～1月23日(金)は、今年3回目の「生活リズムチェック週間」です。1回目、2回目であまくいったことは続け、目標を達成できていないところは、工夫して直しましょう。



生活リズムチェック週間の取組方法

- 1月9日(金)にカードを持ち帰り、お家の人と、生活リズムのめあてを決める。**
表紙の「健康目標」をもとに、「起きる時刻」「ねる時刻」「メディアをやめる時刻」「メディアを使う時間」のめあてを、家族と相談して決めます。
- めあてを決めたら、担任の先生に見てもらおう。[1/13(火)提出]**
担任の先生から「やり直し」と言われた人は、もう一度家の人と相談しましょう。
- 生活リズムチェック週間中は、めあてを守って生活し、カードに記入する。[1/19(月)～1/23(金)]**
毎日、自分が決めためあてを守れたかどうかを、家の人と振り返りましょう。守れたら○を、守れなかったら×を、カードに書きましょう。
- 週間が終わったら、振り返りをしてカードに記入する。[1/27(火)まで]**
自分がかんばったことや工夫したこと、次にかんばることなどを書きましょう。最後に、家の人からもコメントを書いてもらい、担任の先生にカードを出しましょう。
- 週間が終わっても、規則正しい生活を続ける。[2/6(金)まで]**
せっかく規則正しい生活リズムになったのに、すぐにやめてしまったらもったいないですね。習慣にするためには、3週間続けることが大切です。



新しいことにチャレンジするのもよいですが、普段お家の人に注意されていることを直すチャンスにしてみるのも、おすすめです。

ポイント!

おすすめの運動

冬におすすめの運動は、縄とび、ストレッチ、鬼ごっこ等です。1～2月は、なわとびチャレンジタイムもあるので、休み時間や放課後は、学校やお家でどんどん跳びましょう。

運動すると、体のすみずみまで温まり、免疫力アップ、筋力アップ、気分もスッキリします。それに、メディアの時間も減るので、一石五鳥です!



11月の実態調査では、朝ご飯を食べて元気に過ごせた人が増えた一方、平日に、4時間以上メディアを使っている人が、昨年9.6%から16.0%に増えてしまいました。

3学期を元気に過ごすために、メディアに代わる楽しみ(暇つぶし)を見つけましょう!
1番のおすすめは「縄とび」です。

