

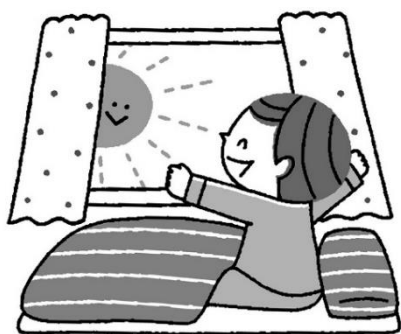
ほけんだより 1月

No.16 / 令和7年 1月10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16日(木)、17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】 1/16(木) 2年生、1年生、3年生、5年生

1/17(金) 6年生、4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。



自分を好きになるために

自分のことが好きですか? いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ① 誰かと自分を比べない(自分
は自分! 世界にたった一人
の存在というのはスゴイこ
と)。
- ② 自分をほめよう(小さなこと
でもOK)。
- ③ 早めに休んで、体と心の疲れ
をとる(疲れた時は、とりあ
えずぐっすり寝よう)。

小池中学校区 第3回「生活リズムチェック週間」

1月20日(月)～1月24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回目です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 1月10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。

【1/14(火)まで】

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。



② めあてを決めたら、担任の先生に見てもらう。

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。

③ 生活リズムチェック週間中に、めあてを守って生活し、カードに記入する。

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。



メディアの使い方(時間や使う場所等)を守れているか、確認しましょう。**ポイント!**
×がついたところは、次の日に○になるように、生活を工夫できるとよいですね。

④ 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(月)まで】

自分ががんばったことや工夫したこと、次にが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。

⑤ 週間が終わっても、規則正しい生活を続ける。【ひとまず、1/31(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! 習慣にするためには、3週間続けることが大切です。

11月の実態調査では、「早ね・早起きができない人が多い」「体に不調がある人が多い」という結果でした。その原因の一つが、メディアの長時間利用です。

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)を見つけてみましょう! そこで、おすすめしたいのが「昔遊び」です。

昔遊びでバランスよく体を動かそう

ゲームがなかった時代は、かくれんぼ、鬼ごっこ、羽根つき、コマ、けん玉、ゴムとび等で遊んでいました。これらの遊びは、バランスよく体を動かすので、知らず知らずのうちに体力がつき、運動能力が高まります。みんなで楽しんでみませんか。