

ほけんだよい



令和5年度
大和東小
保健室

がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう



せい かつ
まずは生活リズムから…



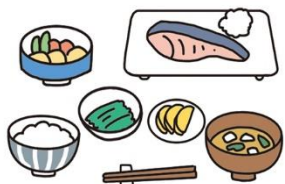
ね た うご だ
「寝る」「食べる」「動く」「出す」

● 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り、朝起きられなかったりする場合は、睡眠時間がたりてないのかもしれませんが。



● 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、とくに重要です。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、続けることが大切です。



● 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といった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、早めにトイレへ行きましょう。

保護者の方へ

～寒暖差と衣服の調節について～

5月に入り、この時季らしい爽やかな気候の日が増えて、気持ちよく過ごすことができます。学校では、休み時間に外で元気いっぱい遊ぶお子さんたちの姿を見かけます。そんな中、日差しが多めで気温が上がったときには上着やシャツを脱いでいる子もいますが、一方ではそれほど暑くない朝の登校時からTシャツ1枚などの薄着のままでいる子もいて、少し気になります。

「荷物になる」「忘れ物になりやすい」といった理由もあるようですが、朝から昼、昼から夕方と、1日の中でも時間帯で寒暖差が出ます。暑さ、寒さを感じたら、それに合わせて上着やシャツをこまめに脱いだり着たりの調節ができるとよいと思います。

間もなく衣替えや梅雨入りの時季を迎えますが、梅雨どきもやはり、蒸し暑さと肌寒さが混在します。その日、そのときの気候、また予報なども参考にしながら衣服を調節する習慣をつけ、体調をくずさずに過ごせるようにご配慮いただければ幸いです。

