



ほけん だより



R7.1 末広小保健室

おうちのひとといっしょによみましょう

あけましておめでとうございます。2025^{ねん}がやってきました。この時期によく耳にする「一年の計は元旦^{がんたん}にあり」という言葉は、「なに^{ことば}に^{はじ}ごともまず初めに計画を立てることが大事^{だいじ}」という意味です。どんな小さな目標^{もくひょう}でもよいので、今年^{ことし}がんばりたいことを決めてみましょう。先生は、「ゲームは1日30分までにする^{もくひょう}」を目標にしました。ぜひ、みなさんの目標^{もくひょう}も聞かせてくださいね。



ぐっすり眠^{ねむ}ってすっきり起きよう



質^{しつ}のよい睡眠^{すいみん}をとるためのオススメ生活習慣^{せいかつしゅうかん}



寝^ねる2～3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝^ねる前にスマホやタブレットを使^{つか}わないようにする



昼間^{ひるま}、少し汗ばむくらいの適度な運動^{うんどう}をしておく

ふだん、「ぐっすり眠^{ねむ}ってすっきり起きる」ことはできていますか？いつも何時^{なんじ}に寝^ねて、何時^{なんじ}に起きているでしょうか。小学生が毎日元氣に生活し、成長^{せいちょう}していくためには9～12時間のすいみんが

ふとんに入る目標の時間は…



ていがくねん



中学年



高学年

必要^{ひつよう}だといわれています。すいみんは、体^{からだ}を休ませるだけでなく、成長^{せいちょう}のためのホルモンをだしたり、学習^{がくしゅう}したことを整理^{せいり}するためにも必要^{ひつよう}です。左^{ひだり}に書いてある時間^{じかん}を目標^{もくひょう}に、布団^{ふとん}に入りましょう。

心の健康についてかんがえよう



こんなこと、ありませんか？ ストレスがたまっているサインです

よくねむれない



気持ちがおちこむ



おなかや頭が痛くなる



イライラする



〇ストレスとは

まわりの人やもの、できごとによって、**心や体が影響を受けること**をいいます。

・よいストレス…がんばろうと思えたり、楽しく明るい気持ちになったりします。

・わるいストレス…病気の原因になったり、心や体がつかなくなったりします。

たとえば…

ストレス



ストレス反応

しかられる



おちこむ、腹痛

暑い



汗が出る

ほめられる



うれしい、やる気が出る

心と体のバランスをとるためにできること

深呼吸をする



運動をする



しっかり食べる



眠る・休む



いつもがんばっている末広小のみなさん。気が付かないうちに、心も体もつかれてしまっているかもしれません。自分の好きなことをしてリフレッシュしたり、しっかりやすんだりして、**自分の心にも体にもやさしく**してあげられるようになるとすてきですね。



感染症が流行しています。出席停止の日数は以下の通りです。お間違いのないようお気を付けください。(詳しくは主治医の先生または学校までお尋ねください。)治癒証明の提出は不要です。

〇インフルエンザ…発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

〇新型コロナウイルス感染症…発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

※いずれも発症日を0日目とカウントします