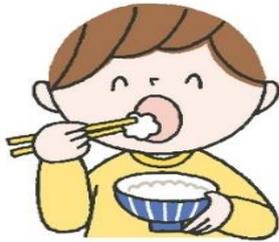




1年間の健康生活を振り返ってみよう



- 3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



- 早寝早起し、規則正し
い生活リズムで過ごせた



- ゲームやスマホばかりせ
ず、適度に運動をした



- ケガや病気の予防を進
んでしっかり実行できた



- 友だちと仲良くし、けん
かしても仲直りできた



- いつも身の回りを清潔
に保つことができた

ストレス対策に

3つの「R」

・REST (休養)

…疲れているときは、「寝る」ことが
ストレス解消に役立ちます。

・RECREATION (気晴らし)

…読書、音楽を聴く、運動する、
お気に入りの動画を見る…など、
好きな時間を過ごして、
気分をリフレッシュしましょう。

・RELAX (緊張をほぐす)

…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、
心と体の緊張をほぐしましょう。

運動不足

になっていませんか？

運動すると、血液の流れがよくなります。体の
すみずみまで酸素や栄養が届くので元気いっば
いになり、免疫力も高まります。また、骨や筋肉
を鍛えることにもでき、夜もぐっすり眠れます。

運動は、心の健康にも役立ちます。3つの R
の RECREATION と RELAX の2つが関係して
います。

おすすめの運動は、
縄跳び、ジョギング、
散歩。縄跳びはかかと
に力がかかるので、骨
密度をあげるのに役立





知っている？

便秘 解消法

便秘で悩んでいる人、注目！便秘にならないように、次のことに気をつけましょう。特に、「朝ごはんからのトイレ」を習慣にすると、体のリズムが整いやすくなります。ぜひ試してみてください。

- しっかり水分を摂る
- 朝食を摂る
- 朝食後、トイレに行く習慣をつける
- 便意をがまんしない
- 食物繊維の多いものを食べる
(豆類、いも類、海藻類など)
- 「の」の字を書くように
おなかをマッサージする
- 適度な運動をする



新生活が始まるよ！

4月に向けて
準備はOK？

受診・治療を済ませよう



めざせ、健康診断 オール「問題なし」！

準備リストを再確認



忘れ物はないかな？ 身だしなみも整えよう。

1日のスタートは何時？



余裕のある時間設定も。

3学期の生活点検カードを一緒にお渡しします。睡眠や朝食チャレンジを見てみましょう。今の生活リズムや朝食はどうですか？就寝や起床時刻はいつも同じ時を刻んでいますか？朝食は、主食・主菜・副菜がとれていますか？学校が休みの日も、同じ生活リズムで過ごせていますか？生活リズムは、ルーティンワークです。そして、今の状態は、今からでもいつからでも修正できます。規則正しい生活は、新しい環境での緊張や疲れをとる一番の薬です。4月に向け心も体も万全な状態で、最高のスタートラインに立ちましょう！



保護者 様

本年度の定期健康診断等で提出していただいた用紙を返却します。(提出者のみ)