

3月 保健月目標

すこやか

1年間の健康生活の

反省をしよう



またひとつ、ステップアップ
新しい生活へ



卒業をむかえる6年生のみなさん、進級をむかえる1～5年生のみなさん、おめでとうございます。一人一人、1年前を振り返ると、いろいろな覚えたこと、できるようになったことがあったのではないのでしょうか。

4月からそれぞれ学年があがり、6年生は中学校へ。新しいステージでも、心も体もさらにステップアップし、成長していけることでしょう。そのためには、病気やけがをせず、『元気』でいることがかせない—あたりまえのようですが、ぜひわすれないください。

そして、「病気にならないために」「けがをしないために」どうすればよいか、この1年間で学んできたことを生活の中で思い出し、いかしてくださいね。

1年をふり返ろう！

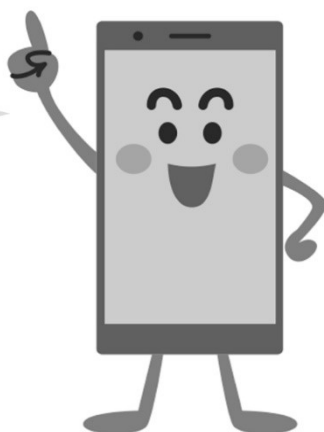
「できた！」と思うものに
○をつけてね



目の健康のためにスマホやタブレットと上手に付き合おう

長時間、使い続けない
(30分連続で使ったら
休憩する)

ブルーライト対策をする
(カットするフィルムや
メガネなどを使う)



画面を目に近づけすぎない
(30cm以上は離す)

夜、寝る前には使わない
(ふとんの中で見ない)

使用中、意識して
まばたきをする

おうちの方へ

<保健室から>

毎朝の健康観察に始まり、保健調査票、結核問診票の記入、姿勢・生活アンケートなどにご協力いただき、ありがとうございました。保健室よりお願いする事項は、お子様が学校生活を健康で安全に過ごすために必要なことがほとんどです。次年度以降も引き続き、ご理解・ご協力をよろしくお願いします。

<これからも健康に過ごすために・・・>

4月からは、新しいクラス・友達・先生での生活がスタートします。心身ともに健康で新しい生活をスムーズにスタートさせるためにも、以下のことにご留意ください。

早寝早起きのリズムを確立させる

朝起きたらすぐにカーテンを開け、太陽の光を浴びるようにすると、体内時計がリセットされます。そして、そこから約15～16時間後に、睡眠を促すメラトニンが分泌されて夜に眠りやすくなるといわれています。たとえば、朝6時に起きると、夜9～10時にメラトニンが分泌され眠ることができます。



朝食を食べさせる



朝食は、1日を元気にスタートさせるために、欠かすことのできない大切なものです。寝ている間にもエネルギーは使われているので、朝食を食べないと、昼食までの間エネルギー不足になり、集中力や記憶力が低下したり、イライラしやすくなったりします。また、体温が上がらない（低体温）ため、何となくだるいなど体調不良の原因にもなります。早起きをしないと朝食を食べる時間がない、起きたばかりで食欲がなく食べられないということにもつながるため、早起きと朝食は、是非セットで実践できるようにしてください。

上手にストレスを解消させる

新しい環境の中では、気付かないうちに緊張したり、ストレスがたまったりすることがあります。そして、長い間ストレス状態が続くと、体や心に不調をきたすこともあります。ストレスを解消させるために大切なことは休養です。日ごろから、早寝早起きをして睡眠をたっぷりとれるようにしてください。また、好きなこと（スポーツをする、音楽を聞くなど）をして、気分転換ができるようにするのもよい方法です。

