

えがお



安中市立松井田小学校

保健だより 第2号

新しい学年になって1カ月。頑張っている児童が多いと思います。おつかれ気味の人もいるかもしれませんね。「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調をこわす原因になる場合もあるので、生活リズムをもう一度見直してみましょう。

その「ちょっとだけ」本当に大丈夫？

もうちょっとだけ...



起 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も、10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ...



ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ...



お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。

あとちょっとだけ...



睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆくり寝て、疲れをとりましょう。

上手に活用しよう！

健康診断

結果



「どれくらい成長したかな？」「目は悪くなっていないかな？」おうちの人と一緒に確認しましょう

振り返り



自分の体の状態を知って、これから気をつけることや今まで通り続けていきたいことを考えてみましょう

気になるところがあった人は、早めに受診を

けんさくクイズ

これなんだ？

くくくくく

ヒント 骨の名前だよ



健康診断の結果から...



身体測定

太りすぎていませんか？おやつやジュースのとりすぎかもしれません。バランスのいい食事と適度な運動も大切です。



視力検査

去年の結果と比べて視力が低下した人は、ゲームのやりすぎや姿勢の悪さが原因かもしれません。生活を振り返ってみましょう。



歯科検診

むし歯や歯周病になってしまった人は、うまく磨けていないのかもしれません。歯ブラシを小刻みに動かして1本ずついいねいに磨きましょう。

気になるところがあった人は
おうちの人と相談して受診しましょう



自分に合った
ストレス解消法を見つけよう!

例えばこんな方法があります

友だちに話す



部屋の
片付けをする



本を読む



ゆっくり
お風呂に入る



元気に過ごす ポイント 3 つ!

たっぷり栄養

好き嫌いは
していませんか?



しっかり運動

外で体を
動かしましたか?



ぐっすり睡眠

早寝早起き
できていますか?



暑さ ← → 寒さ

