

保健だより 1月



令和5年12月25日
さくら市立林家小学校



1月の保健目標：外で元気に遊ぼう

2023年、みなさんにとってどんな1年でしたか？

間もなく新しい年が始まります。『一年の計は元旦にあり』という言葉がありますが、これは、「何事もまず初めに計画を立てることが大切」という意味です。2024年、健康に過ごすためにどんなことをしたいか、ぜひ冬休みに考えてみてください。そして、より健康な体を目指して、1年間取り組んでみましょう。

キャンプに注意！

夜おそくまで起きてるAさん。ヨフカシンも夜ふかしするのが大好きです。

Aさんはすいみんの大切さに気づき、早く寝るようにになりました。ヨフカシンは少し残念そうです。

おいしいものがいっぱい！Bさんはタベスギーと一緒に食べすぎています。

Bさんは食べすぎに気をつけるようになりました。そんなに、タベスギーはおどろいています。

Cさんがゴロゴロするのが好きなのは、ゴロゴロのえいきょうかもしれません。

寒いけれどからだを動かすことが大切！Cさんは外で運動するようにになりましたが、ゴロゴロはこたつの中...

冬休みは

氏小元気アップ～早起き編～を実施しました。

学校で授業が始まるのが8時20分。体や頭が活動できる状態になるためには、約2時間前に起きているのが理想的です。ということは、毎朝6時30分には起きているとよいということになりますね。厚生労働省では、小学生の睡眠時間は9～12時間を推奨しています。遅くても午後9時30分には就寝できるように心がけていきましょう。

1週間、早起きチェック（午前6時30分までに起きているか）をした結果、達成率は68.3%でした。睡眠不足にならないよう、生活のリズムを意識して楽しい冬休みを過ごしてください。



質の良い睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2～3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

睡眠不足を感じる人へ

週末に寝だめをしても、睡眠不足は解消されません。休日でも平日も朝起きる時間は変えず、夜早めに寝て睡眠時間を増やすようにしましょう。