

ほげんがより

平成19年1月17日
若郷小学校
保健室 NO.9

3学期がスタートして
1週間が経ち、学校に
元気な声が戻ってきました。
冬休みも元気に過ご
せたようですね。



みなさんは、このお正月、どんな初夢をみましたか？
「今年はこの年にしたい」、「今年こそは…」と夢が大きく
ふくらむ時ですね。
みんな健康で、夢のかなう年でありますように♪
今年もよろしくお祈りします!!



学校のある生活リズムを
とり戻せましたか？
まずは早起きから始めよう!!

「子どもの生活習慣確立プロジェクト」というのを
知っていますか？

キャラクターの
「デイキッズ」と
「ナイトキッズ」

早起き・早寝で
いちモ元気いはい!
もちろん朝ごはんも
きちんと食べて
います。

寝ふきの朝ねぼう。
だから寝はおめ
しおちり。ゲームにテレビ。
夜は早く寝てなんか
いられない。

プロジェクトのフォーラムで
「元気な子ども
生活リズム」という
お話を聞いてきました。

どうして
早寝・早起きが大切なのかを
勉強してきました。

日本の子どもたちは
他の国の子どもたちと
比べて、遅寝遅起き!!

人間(という動物)は
寝る・食べるをきちんと
しないと、昼間活動的に
生活できない。

睡眠のリズムは、体温のリズムや
ホルモンのリズムと関連していて、
乱れると、元気がない状態になる。

あたり前
だけど、
そうだね。

みんなも元気なデイキッズになろう

かせ対策

あなたは
大丈夫?

- お風呂には時々しか入らない。
- おもち大好き!
だからお正月の食事は おもちだけでじゅうぶん。
- 外の空気が冷たいから
換気はしない。
- 食べものに好き嫌いはある
けど、食欲があるから、あまり気にしない。
- 毎日起きる時間がバラバラ。特に休みの日は
遅くまで寝ている。
- 外であそんで帰ってきて、手がきれいなら
洗わない。
- こたって寝るのが大好き!

きちんと
かせ予防が
できているか
チェックして
みよう



3つ以上あてはまったら、要注意です。