

令和4年1月6日（木）

兼次小学校保健室

No.12

1月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう



あけましておめでとうございます。
2022年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざを知っていますか？強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、「早起き・早寝・手洗い・マスク…と、「虎に翼」の元気な体を作りましょう。今年もよろしくお願ひします。そして、3学期も元気よく笑顔いっぱいの毎日にしていきたいですね。

1月の保健目標「規則正しい生活をしよう」

3学期がスタートしました。いつまでも冬休みモードが抜けられない人はいませんか？

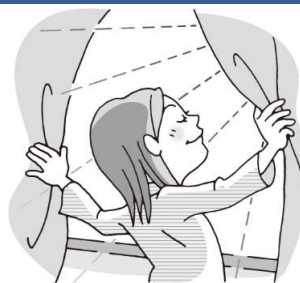
1月の保健目標は「規則正しい生活をしよう」となっています。自分の生活リズムを見直してみましょう。

生活を切り替えるコツ



毎日 同じ時間に起きよう！

決まった時間に起きると、一日のリズムが作りやすくなりますよ！まずは、早起きから始めてみましょう！



起きたら朝の光を浴びよう！

今は早い時間は暗いのですが、朝の光は、一日24時間の生体リズムがリセットされ、寝つきがよくなったり、すっきり起きれるようになりますよ！



朝ごはんを食べよう！

朝ごはは、体にエネルギー補給をするだけでなく、脳にも栄養を補給します。

集中力全開！エネルギー全開！トイレ全開！



夜ふかしはしない！

睡眠にはいいこといっぱい！「記憶の整理」「成長ホルモンがでる」「体と心の疲れがとれる」働きがあります。

1月17日（月）～21日（金）は、生活リズム点検週間です。

1.2年生は、保護者と点検を行います。3～6年生は、学校でクロームブックを使って点検を行います。

