



ほけんだより



萩野小学校 保健室 令和5年12月22日



規則正しい生活リズムで、冬休みを元気に過ごそう！



明日から冬休みが始まります。「毎日が休みだ！」と思って、生活リズムが乱れてしまいそうな人はいませんか？規則正しい生活リズムで過ごすとはどんないいことがあるかをご紹介します！



- ◎早く寝る⇒睡眠は脳の疲れを取り、体の成長を助け、疲れた体を回復させます。
- ◎朝ごはんを食べる⇒元気のもととなり、脳を元気にし、うんちが出やすくなり、体温を上げます。
- ◎歯みがきをする⇒むし歯と歯肉炎をふせいで歯の健康を守ります。
- ◎うんちを出す⇒うんちをしないと、おなかが痛くなったり、気分がすっきりせずイライラしたりします。
- ◎運動する⇒体を動かすことで体力がつき、筋肉が発達し、ストレス解消につながります。
- ◎ゲームは時間を決めて⇒ゲームに集中しすぎると目が疲れます。目を休める時間を必ずはさみましょう。



冬休み生活習慣チェックカードを配付します！

★生活習慣チェックカードの実施期間は 1月4日(木)～8日(月) です！



チェックするのはこの項目



- ①ノーメディア … 寝る1時間前にはメディアを見るのをやめよう！
- ②寝る時刻 … 目標を決めましょう！（理想は、1・2年→9時、3・4年→9時30分、5・6年→10時）
- ③起きる時刻 … 目標を決めましょう！（休みの日でも、できるだけ7時30分には起きよう！）
- ④朝ごはん … 1日を元気に過ごすためのエネルギー源です。しっかり食べましょう！
- ⑤運動 … 1日1回は運動をしましょう！外遊びでもいいよ。
- ⑥手洗い … ごはんを食べる前に、手洗いうがいをしましょう！かぜの予防に効果的！

あいうべ体操やってみよう！

かぜの予防や、顔のおくみなどにも効果的！

先日、高学年が足助病院の看護師さんによる出前授業を受けました。その中で、インフルエンザの予防に効果がある体操がある！という話がありました。それが、この「あいうべ体操」です！この体操をすると、鼻呼吸ができるようになり、かぜの予防にとっても効果的です。それだけでなく、消化器系の病気が改善したり、いびきが改善したり、いいことづくめです。冬休みを元気に過ごすため、ぜひやってみましょう。

あ

「あ～」と大きく
口を開く



い

「い～」と口を大きく
横に広げる



う

「う～」と口を強く
前に突き出す



べ

「べ～」と舌を下に
突き出す



★1日に30セット
をめやすに続け
てみよう！