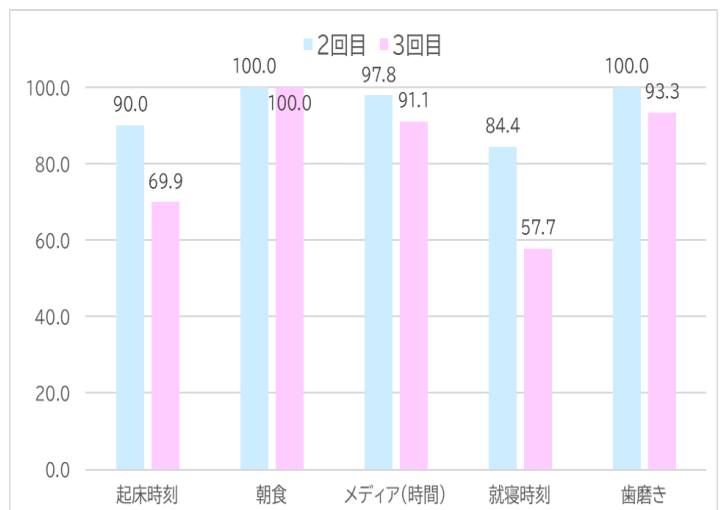
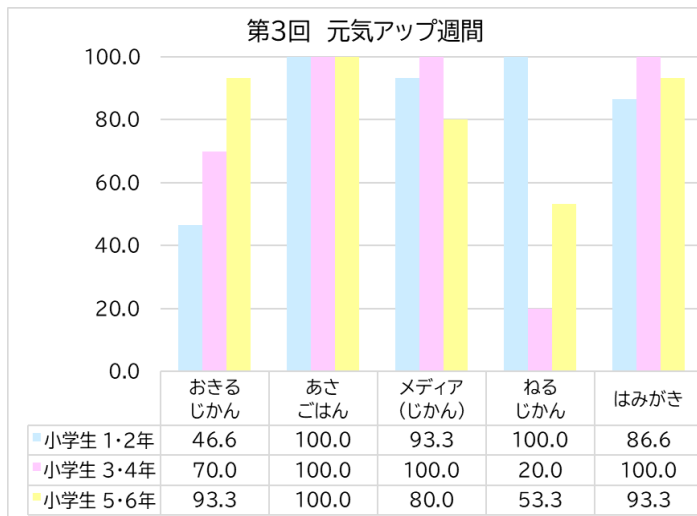




ほけんだよい

令和6年2月1日
栗島浦村立栗島浦小学校
保健室

元気アップ週間への御協力ありがとうございました！



今年度も元気アップ週間に御協力いただきありがとうございました。お忙しい中書いていただいたお子さんへのコメント、どれも心温まるものでした。本当にありがとうございます。

今年度は、「睡眠の質」をテーマに取り組んでできました。御家庭でのお子さんの様子はいかがだったでしょうか。休日も含めた元気アップ週間だったため、前回の結果と比べて目標達成率が下がってしまいましたが、感想を見ると次に向けての目標が書かれていて、嬉しく思いました。

元気アップ週間が終わっても、規則正しい生活を続けていけるよう御家庭でも引き続き声掛け等をよろしく願いいたします。



しょうがくせい 小学生的の振り返り



- 頑張ったことは、メディア時間と朝ご飯が全部〇でよかったです。
1学期は、起きた時間と寝る時間を全部〇にしたいです。
- 起きた時間が全部〇で嬉しかったです。次は、寝る時間を全部〇にできるようにしたいです。
- 起きるのが遅かったなので、もう少しはやくねて、バタバタしないようにしようと思います。
- 寝るのが遅いからもうちょっと早く寝るようにしようと思いました。時間を決めたりして、もう少し早く寝るのを心がけたいです。



ほごしゃ 保護者の方の感想

- 初日、目標の起床時間を過ぎたら自分でぐ切り換え就寝時間に力を入れ取り組んでいました。
- 今の時期は、寒くて布団からなかなか出たくないと思うことがある中、きちんと起きられていましたね。
- 夜の寒さもあり寝付けなこともあります。環境を整えて、寝ている時間をしっかりとれるようにしたいと思います。
- 1日の時間は決まっています。その中で自分はどう生活していくのかを考えていかなければならないと思うので、自分で考えましょう。

寒い日が多くなってきたせいか、体調を崩す人が増えてきました。体調がすぐれないときは、無理せずおうちの人や寮母さんに伝え、休養しましょう。

心身ともに健康でいられるように手洗い・うがいをしてカゼに負けない体をつくりましょう。

手洗いの5つのタイミング

料理する前



ご飯を食べるとき



外から帰って
来たとき



外にあるものを
さわったとき



トイレを使用
したとき



* ストレスと上手に向き合おう *

* ストレスってなに？ *

ストレスはつらいことや悲しいこと、イヤなことがあったときだけでなく、楽しいことや嬉しいことがあったときにも感じます。

ストレスが大きかったり、長く続いたりしすぎると、心だけでなく体の調子も悪くなってくることがあります。自分なりのリラックス方法を見つけてみましょう。

こころの変化

- イライラする
- 怒りっぽい
- 不安になる
- ボーっとする
- 疲れやすい
- 集中力がなくなる



からだの変化

- 食欲がない
- 頭痛
- 腹痛
- 眠れない
- 肩こりがひどい
- 動機やめまい



行動面の変化

- 食べ過ぎちゃう
- 落ち着けない
- ミスが増える
- 遅刻が増える
- 笑わない
- 楽しめない



* ストレスを溜めない心がけ *

深呼吸して
のんびりする



バランスのいい
食事をする



自然の中で
ボーっとする



自分の好きな
ことをする



適度な運動で
汗をかく

