

ほけんだより冬休み号

令和5年12月22日
 葉野小学校
 保健室

いよいよ冬休みが始まりますね。冬休みはクリスマスや大みそか、お正月などイベントがたくさんあって先生もわくわくしています。大みそかなどねるのがおそくなる日もあるかもしれませんが、メリハリをつけて楽しく健康にすごしましょう！

冬休みも元気に過ごそう！

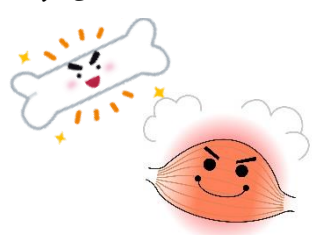
12月に3・4年生の保健で、「よりよい発育・発達のために」という授業をしました。その内容をみなさんにもお伝えします。

3・4年生は、よりよく成長するためにとくに大切な3つのポイントから1つ以上選び、冬休みにがんばることの目標を立てました。みなさんはなにをがんばりますか？

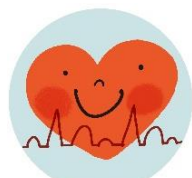
うんどう運動

寒くなるとつい家の中でゴロゴロしがち・・・1日1回は外に出て体をうごかそう！

○骨や筋肉をじょうぶにする



うんどう運動のいい所



○心ぞうやはいの働きを高める

○いろいろな動きができるようになる



ほけんだより 12月号をクラスルームにもけいさいしています。これからもけいさいするので、確認してみてください。読んだ後は、感想などのコメントをくれるとうれしいです！



冬休みはイベントがたくさん。ケーキにおどろに、おいしいものもたくさん。バランスよく食べよう。食べすぎにも注意！

3色
 (あか・き・みどり
 赤・黄・緑)



3食
 (あさ・ひる・よる
 朝・昼・夜)



昼と夜は3色そろったバランスのよい食事をしているのに、朝ごはんを食べていない人はもったいない！朝・昼・夜ごはんはそれぞれに食べる意味があります。早く起きて朝ごはんを食べましょう！そして、たくさん体を動かして昼・夜ごはんもしっかり食べられるといいですね。

しゅうよう 休養・すいみん

お休みだからといってお昼に起きて夜ふかししようなんて考えていませんか？生活リズムをくずさないように規則正しい生活をしよう！

小学生は毎日9～11時間すいみんが必要だといわれています。9時半にねて6時半に起きたら9時間ねていることにはなりますが、それでもギリギリです。自分が起きる時間に合わせて早めにふとんに入るようにしましょう。

すいみんの大事なポイント

- 小学生のすいみんは9～11時間必要
- ねる前にテレビやゲーム画面、スマホは見ない
- お風呂やごはんは早めにすませしておく

