

令和元年 12月20日(金)
丹波小学校 保健室

いよいよ冬休みが始まります！冬休みはクリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きます。しかし、夜更かしや食べ過ぎは体調を崩す原因になってしまうかもしれません。風邪をひいて、つらい冬休みだった…なんてことにはならないよう、生活リズムを崩さず元気に過ごしましょう。

ふゆやす せいかつ 冬休みは生活リズムが

みだ き 乱れないように気をつけよう！

「冬休みになったら、テレビが面白いから夜ふかししちゃお！」「学校はないし、早く起きなくていいや」「寒いし、外に出たくない…」こんな風に思っていないですか？そんなことでは、せっかく整っている生活リズムが台無しになり、新学期を元気にスタートすることができません！

そこで、**冬休みの生活リズムチェック**を行います！

起きた時間やねた時間、朝ごはんは食べたかなど冬休みの生活リズムを書いてみましょう。自分の生活を振り返るよい機会になるかもしれませんよ。

また、10日以上目標を達成できた人にはプレゼントが！ぜひ、がんばってください！

保護者の皆様へ

生活リズムチェックのお願い

小学生として望ましい生活習慣を送るためには、学校だけでなく各御家庭との連携が大切だと考えます。子どもたちが生活リズムチェック表を記入する際、近くにいて声かけをしていただけたらと思います。

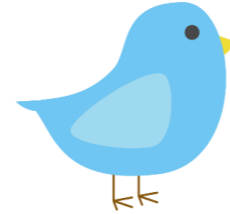
また、生活リズムチェックの裏表紙に「おうちのかたから」という欄を設けました。冬休み中の児童の生活リズムについてのアドバイスなどを一言、始業式前日までに御記入いただけたらと思います。

お忙しいとは思いますが、御協力のほど、よろしくお願いいたします。



せいかつ
生活リズムチェックでは

いしき
ここを意識しよう！



* うんどう 運動について *

1日で合計して60分運動をすることを目安にしてみましょう。

階段の昇り降りや、家事をお手伝いするなどの、日常生活のなかで体を動かすことも含まれますよ。楽しみながら行うようにしましょう。

* すいみんについて *

自分に合ったすいみん時間は人それぞれ。一般的に、小学生のみなさんは9～11時間はねむるのが望ましいとされています。

夜の9時くらいを目安にねむって、朝の7時くらいを目安に起きられるようにしましょう！

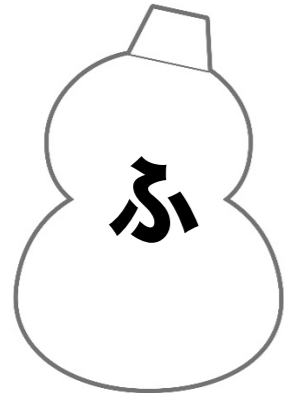
* しょくじ 食事について *

朝ごはんは必ず食べましょう。また、毎日決まった時間に食事をとることも大切です。

風邪予防に役立つ栄養素は、たんぱく質・ビタミンA・ビタミンCの3つ。意識してとりいれてみましょう！

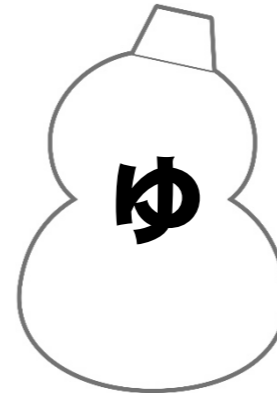
たの
楽しい“ふゆやすみ”をすごそう！

ふとりすぎに注意しよう！



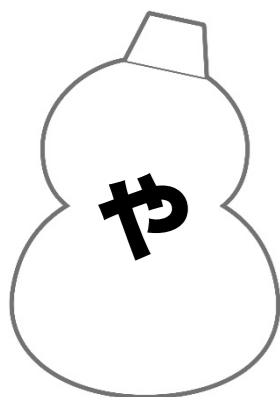
ふだん 食べないごちそうを食べることも
多い冬休み。
食べてばかりで、ごろごろしていると太
りすぎになってしまいます。冬休み中も
体を動かすようにしましょう。

ゆっくり過ごす日をつくろう！



スマホやゲーム、インターネットを使わ
ない時間を作って、家族と話をしたり、
友達と遊んだりしましょう。
メディアから離れ、心を休める時間を作
りましょう。

やすみのときこそお手伝い！



年末には大掃除をして、身の
回りをきれいにしてから新年
を迎えます。
ぜひ、大掃除では窓ふきやお
風呂掃除など、自分にできるお
手伝いをみつけてみましょう。

すいみん不足に気をつけよう！



夜ぐっすり眠ることは、頭や
心、体の疲れをとるために欠
かせないことです。
睡眠不足は、体の中のいろい
ろな力が落ちてしまいますよ。

みんな笑顔で3学期に会いましょう！



「笑う門には福来たる」ということ
わざを知っていますか？
冬休みは遊んだり、心と体を休め
たりして、2020年もいっぱい笑っ
て、いい年にしましょうね。