

ほけんだより 3月

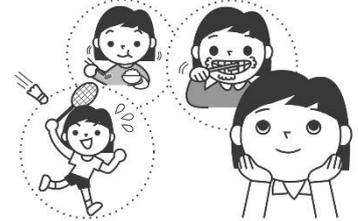


だんだんと、暖かい日が感じられるようになりました。春はもうすぐです。
 しかし、急に気温の低い日があり、体調管理が難しい今日この頃です。
 今年度も残すところ、あと少しとなってしまいました。クラスの友だちとの生活もあと少し、一日一日を大切に過ごしていきましょう。

健康生活のまとめをしよう

一年間、健康に過ごすことができましたか？自分の生活を振り返ってみましょう。できたところはこれからも続けて、もう一歩だったところはなるべくできるようがんばりましょう。

1年間、健康にすごせましたか？



1年を振り返ろう！

「できた！」と思うものに
 ○をつけてね

はやね はやお
 早寝・早起きができた

まいにちあさ た
 毎日朝ごはんを食べた

しょくご は
 食後に歯みがきをした

せっ てあら
 石けんで手洗いをした

げん き からだ うご
 元気に体を動かした

とも なか
 友だちと仲よくした

6年生のみなさんへ

もうすぐ卒業ですね。

6年前に入学した時は、とても小さかったみなさんが、この6年間で大きく成長したことと思います。4月から、中学校での生活が始まります。中学校でも多くのことを学び、さらに大きく成長していきましょう。応援しています。



3月18日は春の睡眠の日

日本睡眠学会等が定めた睡眠の日は、春と秋（9/3）の年2回です。人々の睡眠健康への意識を高めることを目的に制定されました。

みんなの睡眠時間は、何時間？

厚生労働省は、10代前半までの子供が健康を維持するために必要な睡眠時間を8時間以上としています。みなさんは、ふだん何時間寝られていますか？

睡眠の質を高めるために

睡眠は、長ければよいというのではなく、質も大切です。

①ゲーム・スマートフォンは寝る2時間前までに終わらせる。

画面から発せられるブルーライトは、眠気を遠ざけてしまう性質を持っています。

②自分なりのリラックス方法を見つけよう。

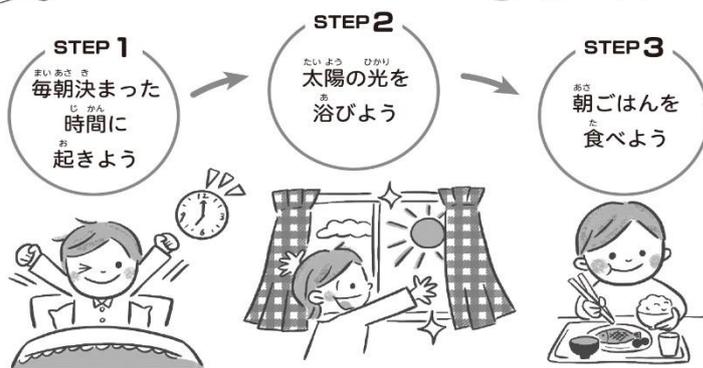
ゆったりとした気分でお風呂に入る、ストレッチをする、など寝る前のルーティンを決めて、眠りスイッチをONにしよう。

③目が覚めたら日光を浴びて、体内時計をリセットしよう。

ラックは、寝るときに流されないように、みんなで手をつないで寝ているそうです。。 かわいいですね！



春休み生活リズムをつくる朝の3ステップ



春休みの過ごし方

もうすぐ春休み。いろいろなところにお出かけしたい気持ちも芽生えてきますね。春休みは新年度の準備でもあります。こんなことに気をつけて過ごしてもらえると嬉しいです。

【保護者の方へ 新年度に向けて】

児童保健調査票

6年生は、6年間ありがとうございました。保健調査票は中学校の書類記入の参考にしてください。

1～5年生は、内容の確認と該当学年の記入の上、4月9日（火）にご提出ください。