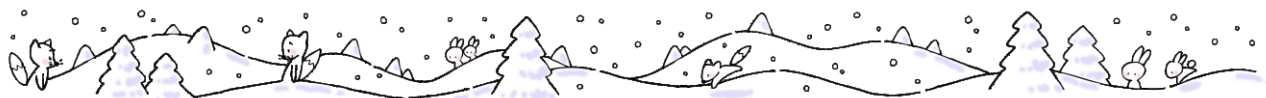


# ほけんだより



令和5年1月11日 石巻市立蛇田小学校 保健室発行

新しい年が始まりました。今年もお子さんが安心・安全に学校生活を送ることができるように指導してまいります。よろしくお願いいたします。



## 1月の保健目標

「かぜを予防しよう」



## 冬休み明け健康調査へのご協力をお願いします

3学期もお子さんが安心・安全に学校生活を送ることができるように、冬休み明け健康調査を行います。

2学期と同様に、グーグルフォームにて入力していただきます。

詳細は、1月10日（火）配信の学校メールをご確認ください。

- 健康上知らせておきたいことがない場合でも、必ず回答をお願いします。
- 兄弟がいる場合はお子さん1人につき1回ずつ回答してください。
- 1月13日（金）までに回答をお願いします。

## 歯みがき・9時寝るチャレンジカレンダーについて

2学期終業式の日にお子さんに配付しました、「歯みがき・9時寝るチャレンジカレンダー」を回収しています。

まだ提出していないお子さんがいましたら、担任に提出するようお声掛けください。



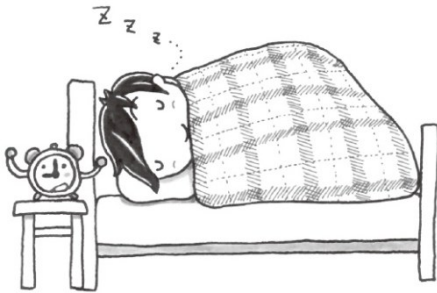
# 「冬休みモード」から切り替えましょう

冬休み中は様々なイベントがあり、生活リズムが崩れがちだったお子さんも多かったと思います。「学校モード」を早く取り戻せるように、生活習慣の管理をお願いします。

## ① 早く寝る

睡眠不足は、勉強に集中できなくなるだけでなく、肥満になりやすくなったり、心身の病気のリスクを上げたりすると言われています。

たくさん寝ればよいのではなく、「質のよい睡眠」が大切です。そのためには、寝る1時間前のゲームやスマホ、タブレットなどの使用を控えさせましょう。



## ② 朝食をとる

朝食は、体を目覚めさせ、脳の働きを活発にしてくれます。

また、朝食を食べることで生活リズムが整い、肥満予防などにもつながります。

朝に食欲がないというお子さんには、バナナやヨーグルトなど、食べやすいものから始めてみてください。



## ③ 体を動かす

日中のうちに体を動かすと、夜には自然と眠くなります。

家の中でのストレッチや体操、お手伝いなども取り入れてみてください。



3学期は、1年のまとめを行う時期です。

健康に気を付け、元気に過ごすことができるように、ご家庭での健康管理をお願いします。

