

# ほけんだより

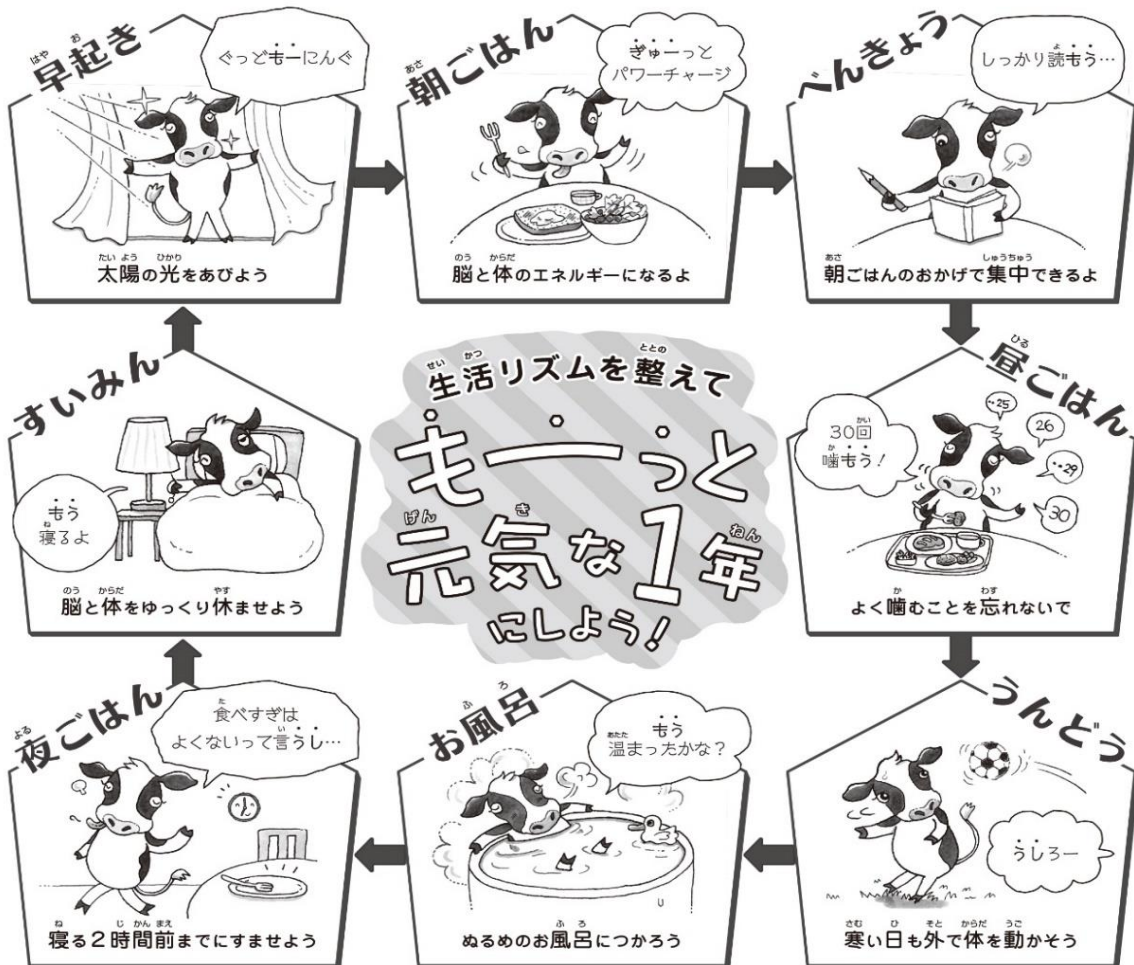
令和3年1月8日  
小千谷市立東山小学校  
保健室 NO.14



おうちの人といっしょによんでください。

## ほけんもくひょう かんせんしょう よぼう 1・2月の保健目標 感染症を予防しよう

あたらし とし ふうやす ちゅう げんき  
新しい年がスタートしました。冬休み中は元気にすごせたいでしょうか。3学期も体調に気を  
つけて、感染症を予防しながら じゅうじつ まいにち  
生活リズムを整えて、毎日元気にがんばっていきましょう！



### 保護者のみなさまへ【お願い】

生活習慣強調週間（期間：1/13(水)～1/19(火)）開始前の①めあて決めと②ペナルティ決め、取組終了後の③コメント記入をお願いいたします。子どもの生活リズムは家庭の生活リズムと大きく関係します。よりよい生活習慣定着のため、子どもの取組への見守りと声かけ、またご家族のご協力をお願いいたします。（詳細は裏面です）

### 第3回生活習慣強調週間(1/13~1/19)とirikumiチェックカードの使い方

- ① カードを持ち帰り、おうちの人といっしょに「自分のめあて(ねる時刻・起きる時刻)」と「宣言(メディアを何時にやめるか)」と「決めた時間にメディアをやめられなかったらどうするか(ペナルティ)」を決め、カードに書きます。
- ② 1月13日から19日まで、毎日めあてを達成できるように家で取り組みます。決めた時間にメディアをやめられなかったときは、ペナルティを課せられます。
- ③ 19日にカードに感想を書き、おうちの人にコメントをもらって1月20日(水)に学校に持ってきてください。

1学期と2学期を比べると、早起きと歯みがきは、目標を達成した人数が増えました。しかし、早ね・メディア・朝ごはんは、目標を達成した人数が減りました。

一人でも多くめあてが達成できるように、早ねのコツをご紹介します。



## 今日からできる!早寝のコツ

メディア(テレビやゲーム)は、  
ねる1時間以上前にやめよう。

ねる前にテレビやゲームを使うと、画面からでている光(ブルーライト)で、脳がまだ  
屋だとかんちがいして、なかなか眠ることができません。



ねる1時間以上前にやめるのはどうしても難しい...という人は、まずはねる10分前にメディアオフから始めませんか。

お風呂や夕食は、  
ねる1時間くらい前にすませよう。

人は体温が下がるときに、眠くなります。このはたらきを利用し、



お風呂や食事によって体温をいったん上げ、湯あがり後の体温が下がるタイミングでベッドに入れば、ぐっすりと眠れます。

部屋の電気を暗くし、静かな環境をつくろう。

光や音など、外からの刺激をなくすことで、ねている途中で目を覚ましにくくなります。部屋を暗くしたり、音楽を消したりして静かな環境を作りましょう。



日中、たくさん体を動かそう。

日中学校や習い事で体を動かすと、夜にねやすくなります。体育や課外活動がんばると◎です。



×

