

# ほけんだより 6月

令和6年6月21日  
白嶺小学校・白嶺中学校  
保健室

日々の授業や部活動、色々な行事に一生懸命取り組み、頑張っているみなさん。学校生活に慣れてきた一方で、少し疲れ気味なのか、眠そうにしている人もたまに見かけます。心あたりは、ありませんか。

健康に過ごすためには、毎日の規則正しい生活リズムがとても大切です。成長期のみなさんには、とくに、夜はしっかり寝て身体を休めること、3食栄養バランスのとれた食事をとることを、意識してほしいと思います。みなさんの最近の生活リズムはどうでしょうか？一度、ふりかえてみましょう。

来週から「生活リズムアップウィーク」が始まります。自分がこれからも健康に過ごすためには、どんな生活リズムがよいのでしょうか？ぜひ、おうちの人と一緒に考えて取り組んでください。

## 「生活リズムアップウィーク」についてのお知らせ

<期間> 6月24日(月)～28日(金)の1週間

<方法>

①起きる時刻、寝る時刻、メディア時間の目標を決めましょう。

※メディア時間とは、テレビやゲーム、スマートフォン等のメディア機器を使用する1日の合計時間とします。

②マイチャレンジを1つ決めましょう。5つの項目(勉強、運動、健康、メディア、お手伝い)の中から、自分が1週間頑張りたいことを1つ選び、具体的にどんなことにチャレンジするのか書きましょう。

③1日を振り返って、起きた時刻、寝た時刻、◎○△☆を記入しましょう。翌日、担任の先生に提出して、サインをもらいましょう。

④1週間が終わったら、ふりかえりを書き、おうちの人からのメッセージを記入してもらいましょう。26日(月)に担任の先生に提出してください。

①と②は23日(日)までに決めておきましょう。



**生活リズムアップウィーク** (小学1・2年生用)

記入例

おん | ぼん | なまえ ( れいぼよ )

自分の生活リズムをふりかえて、これからは元気に過ごすために、自分の目標を決めて取り組みましょう。

☆おきるじこ ① 6:30 ☆寝るじこ ① 9:30 ☆メディアじかん ① 1じかん 0ぶん

☆マイチャレンジ ② よるねるまえのはみがきをていねいにする!

1つえらんで丸をつけよう ( べんきょう うんどう けんこう メディア おてつだい )

6月	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	ふりかえり
おきる	③ 6:30	6:30	6:45	:	:	
あさごはん	○	◎	◎			
メディアじかん	△	☆	○			④ おうちのひとからのメッセージ
マイチャレンジ	◎	○	○			
ねるじこ	9:30	9:15	9:50	:	:	ほけんしつからのメッセージ
せんせいのサイン						

ばっちり ◎ できた ○ もうすこし △ つぎがんばる ☆

～ 睡眠時間と朝ごはんについて ～

睡眠時間について(個人差はありますが)、だいたい小学生は9～11時間、中学生は8～10時間の睡眠時間が必要だと言われています。朝すっきり起きられない、または休日には平日よりも2時間以上多く眠ってしまう場合は、もしかすると平日の睡眠時間が足りていないのかもしれない。

また、学校生活では朝から勉強や運動で多くのエネルギーを使います。朝ごはんは、1日を元気に過ごすためのエネルギー源として大切です。とくに炭水化物(ごはんやパン)を食べられるとよいですね。

裏面には、マイチャレンジの例が載っています!



## マイチャレンジの例

### 勉強

- 1日0分勉強する。(小学生：学年×10分以上、中学生：2時間以上)
- 漢字の練習を1ページ以上する。
- 計算カードを毎日する。
- 毎日自学1ページする。
- 音読、読書をする。

### 運動

- 朝起きて、ラジオ体操をする。
- お風呂上りにストレッチをする。
- 部活動で〇〇に取り組む。
- 毎日、体を動かして遊ぶ。

### 健康

- 夜寝る前の歯みがきを丁寧にする。
- 家に帰ったら、手洗いうがいをする。
- ごはんをよく噛んで食べる。
- 苦手なものも1口は食べてみる。
- 朝、目覚まし時計を使って自分で起きる。

### メテア

- ゲームを1日0分までにする。
- 〇時以降はテレビ・ゲームをしない。
- 〇時以降はスマホ・タブレットは使わない。
- 〇曜日と〇曜日はノーゲームデーにする。

### お手伝い

- 食べた食器を片づける。
- 洗濯物をたたむ。
- 自分の洗濯物を自分でしまう。
- 玄関そうじをする。
- お風呂そうじをする。

