

ほけんだより

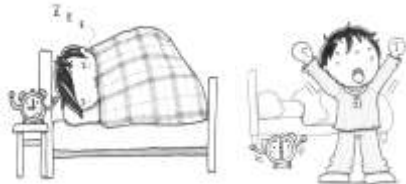


湯野小学校 保健室

12月の保健目標は、「冬を健康にすごそう」です。健康にすごすコツは、「生活リズムをくずさないこと」です。今月末には、冬休みも始まりますが、できるだけ生活リズムをくずさないようにして、新学期元気に会いましょうね。

①早ね早起き

寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時刻」とし、「真ん中の時刻」が平日と休日とでズレが少ないことがよいとなっています。そして、このズレが大きいと海外旅行をした時の時差ボケのように体内時計が乱れ、だるさや日中の眠気につながります。ズレは時間以内を目指し、できるだけ決まった時刻にねて、起きるようにしましょうね。



②朝・昼・夜ごはんを食べる

おやつをだらだら食べていると、むし歯になるリスクが高くなるし、おなかが空かず、ごはんをしっかり食べることが難しくなります。朝ごはんは特にしっかりと食べて、体温を上げ、一日を元気にスタートさせてくださいね。



④メディアは決まった時間内で



③お手伝いなど適度に体を動かす

④ゲームやYouTube、テレビなどのメディアは、時間を決めて利用しましょう。利用のしすぎは、すいみん不足になったり、目がドライアイになったり悪くなったり、首や肩がこったりします。



③おそうじやお茶わん運び、お茶わんあらいなど、家のお手伝いをしたり、天気の良い日は外で遊んだりして、適度に体を動かすようにしましょうね。

家でのおもてあそび

冬休みなど休みの日、天気が悪くて長い時間家にいるとついつい時間が長くなっていませんか？家の中だと歩くことも減ってしまい、姿勢を保つのに必要な筋力が低下してしまいます。その予防に全身の血流を良くし、体カアップと体あたたためにもつながるスクワットをしてみませんか？でも、スクワットだけを目的にすると行うのが嫌になってしまうかもしれないので、テレビを見ながら？音楽を聞きながら？と何かをしながら、楽しくスクワットをして体を動かしましょう！！

スクワット

つかまりスクワット

足は肩はばに開いてね。
勢いをつけずにゆっくりしてね。
めざせスクワット30～50回。



