

ほげんだより 3

生比奈小学校 保健室



6年生のみなさんへ

春休みも生活リズムを整えて、中学校でよいスタートがきれますように。
次の「生活通知表」をチェックして自分の生活を振り返ってみましょう。

今年度の健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち					
 早寝早起きをした			 毎日3食きちんと食べた			 外から帰ったら手洗い・うがいをした			 自分なりの方法で気持ちを切り替えた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
 週に3回は外で遊んだ			 毎食後と寝る前に歯みがきをした			 気になることがあるときは病院に行った			 友だちと仲良くできた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

もっと良い来年度を過ごすために!

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの一步

教室でお話したように、メディアの使い方や生活習慣を整えるのは、自分次第!

中学校への準備時間でもある春休みをどう過ごすか、自分なりに考えて、行動に移してみましょう!

また、歯科や眼科、そのほか気になる場所があれば、家の方に相談して、受診をしましょう。特に、見えにくいと感じていて一度も受診をしていない人、めがねがあっていない人は、春休みが受診のチャンスです。

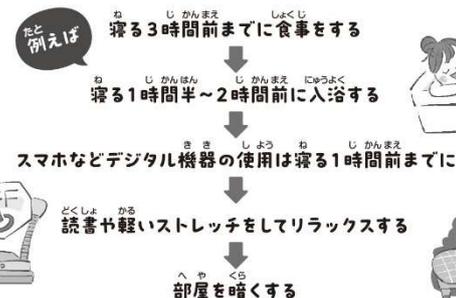
春休み中に治療しよう



しっかり準備をして、健康に、楽しく中学校生活が送れますように。応援しています☆

ナイトルーティンでぐっすり眠ろう!

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があると言われています。



大切なのは自然にできること。
簡単に継続できないとストレスになってしまいます。
自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。