



ほけんだより

令和元年 5月 8日

大阪市立 南 小学校

ほけんしつ

今年度の健康目標

- はみがき習慣を身につけてむしばをへらそう
- 心も体も元気で学校生活を楽しくすごそう

2019年度は「アウトメテア」について考えていきます。

じぶんにあった「アウトメテア ほうほう」を見つけて

きそく正しい生活ができるようにしましょう。

健康とは、「運動・食事・すいみん(休よう)」の

リズムがととのって、心も体も調子がいいこと

でしたね。 そのためには

「早ね・早起き・朝ごはん」



をこころがけましょう

みんなの保健室 キーワードは「おもしろいやり」

保健室でやすんでいる人のために



ちょっと声の大きさをひかえめにする
おもしろいやり。

次につかう人のために

借りたものはていねいにつかって

早めに返す おもしろいやり。



今、本当に保健室を必要としている人のために



とてもいそいでいないときは(緊急ではない)

先にゆずるおもしろいやり。

「みんなにとって居心地のいい保健室」を
キープするために

「あたたかい おもしろいやり」をお願いします。

《体内時計》



人には、体内時計があります。 このおかげで、昼は活動し

夜はねむれます。この体内時計が、きちんと動かなくなる

と、体調が悪くなったり、勉強の成績が下がったりします。

「早ね・早起き・朝ごはん」が体内時計をきちんと動かす

のです。 右のリストでチェックしてみましょう。

できていないものがあれば、できるように努力しましょう。

早ねチェック

- ☐ 昼間は外で体を動かして遊ぶことが多い。
- ☐ 毎日決まった時間にねて、休みの日でも夜ふかしをしない。
- ☐ ねる前に夜食を食べることはほとんどない。
- ☐ ねる前にテレビを見たりゲームをしたりしない。
- ☐ ねつきがよく、毎日ぐっすり眠れる。

早起きチェック

- ☐ 毎日決まった時間に起き、休みの日でも遅くまでねていたりしない。
- ☐ 目覚めの気分はいつもスッキリしている。
- ☐ 朝起きたら、カーテンを開けて朝の光を浴びている。
- ☐ 朝起きてから学校に行くまで、時間が十分にある。
- ☐ 毎日が楽しく、イライラすることはあまりない。

朝ごはんチェック

- ☐ 朝も食欲がある。
- ☐ 朝ごはんを毎日食べる。
- ☐ 毎朝うんちが出る。
- ☐ 学校の授業に集中できる。
- ☐ 毎日元気いっぱい活動できる。