保健だより

えがお

令和６年１月１２日
柏崎市立二田小学校
Ｎｏ．１４

年明けに令和６年能登半島地震があったことで、なかなか気持ちが落ち着かなかった人もいるかもしれませんが、みなさんの元気そうな顔が見られて良かったです。今週から後期後半が始まりました。あと３か月で今年度も終わります。それぞれ進級・進学に向けて、目標をもって取り組んでいきましょう。

スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

スイッチ！① 早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然に眠くなり、早寝にもつながります。

朝ごはんを食べると体と脳が目覚め、１日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

スイッチ！② 朝ごはん

スイッチ！③ 運動

寒い時こそ運動をして体の中から温めましょう。寒いので、準備運動もしっかりと行ってから運動するようにしましょう。

『地震』のときはサルとダンゴムシ

1月17日は『防災の日』です！
地震の時は頭をしっかり守りましょう。

サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。

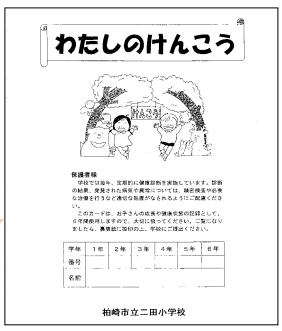
ダンゴムシのポーズ

周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。

ほとんどの子どもたちにとって、今回の地震が初めて経験する大きな地震だったと思います。心のストレスによって「やる気がでない」、「食欲がない」、「眠れない」、「甘えん坊になる」などの症状がでることがあります。少しでもいつもと違う様子があれば、一人で抱え込まず、周りに相談してみましょう。

健康診断の結果をお知らせします！

１月の発育測定の結果が書かれた、「わたしのけんこう」を１５日（月）にお渡しする予定です。結果を確認しグラフを記入の上、２２日（月）までに学級担任へご提出ください。



わたしのけんこう

保護者様
学校では毎年、定期的に健康診断を実施しています。診断の結果、発見された異常や異常については、精密検査や必要な治療をされるなど適切な処置がなされるように配慮ください。
このカードは、お子さんの成長や健康状態の記録として、６年間使用しますので、大切に扱ってください。ご覧になりましたら、裏面欄に記名の上、学級にご提出ください。

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
番号						
名前						

柏崎市立二田小学校

1月15日(月)～22日(月)
西山っ子すこやかウィークがはじまります！

本日、すこやかチャレンジカードを配付しました。
裏面の生活習慣チェックをお家の人と話し合いながら行い、各家庭の『わが家ルール』を決め、1月15日（月）にカードを学級担任に提出してください。

《すこやかチャレンジカードの記入について》

裏面　3～6年生用

テーマは「睡眠」

チェックシートで、ふだんの生活習慣をチェック

今できていることには「○」、できそうにないことは「×」、がんばればできそうなことには「△」を書きましょう。

番	チェック項目	○△×
1	毎朝、ほぼ決まった時刻に起きる。	○
2	毎晩、ほぼ決まった時刻にねる。	○
3	朝起きたら、太陽の光をあびる。（へやを明るくする）	△
4	学校から帰って、夕方ねない。	○
5	休みの前日のねる時刻は、ふだんと１時間以上ずれない。	△
6	休みの日の起きる時刻は、ふだんと１時間以上ずれない。	△
7	朝食を毎日ほぼ決まった時刻に食べる。	○
8	ねる１時間前からねるまでは、メディアを使わない。	△
9	メディアは平日2時間まで、休日は３時間までにする。	×
10	毎日、遊びやスポーツ、お手伝いなどで体を動かす。	△

【メディアとは】今回の取組では、デジタルメディアすべてを意味します。
（テレビ、ＤＶＤ、パソコン、タブレット、ゲーム機、携帯電話やスマホなど。）
テレビや動画を見る、ゲームをする、LINE、ＳＮＳなどの時間。
（学習で使うパソコンやタブレットの使用時間は含みません。）
メディアの使いすぎは睡眠不足の原因のひとつになっています。

年　　番　名前

しっかりねむって、すっきりすごそう！

★ 西山のみんなでめざす目標 ★

ねる時刻は、小学校～低学年は夜９時まで
中学年は夜９時３０分まで
高学年は夜１０時まで
中学生は夜１１時までにします。
メディアを使う時間は、１日２時間以内にします。
（休みの日は３時間以内）

△をつけた中から、自分でがんばってみようと思うことをひとつ選びましょう。　6 番

「どうすれば実行できるかな？」
良い生活リズムを身に付けるために、家族で話し合い、家庭内のルール作りをしましょう。

わが家ルール
まい日６時３０分までにおきる

このルールが裏面「すこやかチャレンジカード」のチェック項目になります。

【より良い睡眠３か条】

① **明るさ（光）を調節する**
寝る時間に向けて、光の量を調整していきましょう。そのためにも、寝る１時間前にはメディア利用はやめると良いです。

② **平日も休日と同じ時間に起きる**
寝る時間を確保するためには、遅起きではなく早寝を心掛けましょう！

③ **睡眠を軽んじない**
睡眠は成長期の小学生にとってとても大切です。このすこやかウィークを自分の睡眠を振り返る機会にしましょう！

冬休み前にリストバンドの利用について同意してくださった人には、１５日（月）にリストバンド、生活の記録を配布します。

質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣

寝る２～３時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる

寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする

昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく