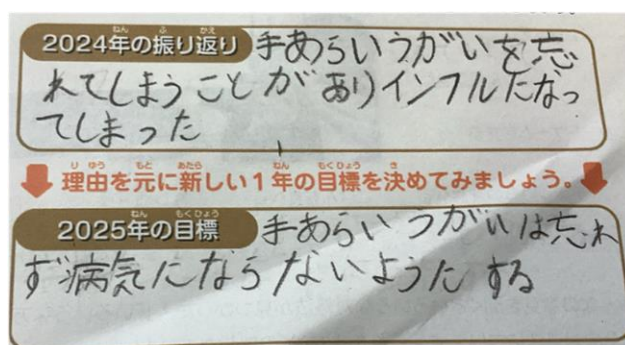
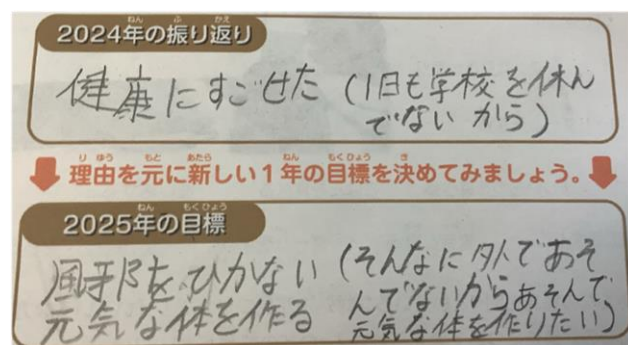


ほけんだより

三次市立川地小学校 保健室
令和7年1月14日 No.10

3学期が始まり1週間が経ちました。冬休みモードから学校モードに切り替えられていますか？
前回のほけんだよりでは、2024年の振り返りと2025年の目標を書きました。みんな自分の生活をしっかり振り返り、より健康になるための目標を考えられていて素敵でした。目標はいくつあってもいいので、他の人の目標を見ていいなと思ったことは自分の目標に加え、2025年は心も体もさらにパワーアップして元気いっぱいに過ごしましょう。



☆ 2025年の目標 ☆

いちにち がっこう やす
一日も学校を休まない！

こと さき もくひょう き せいかつ
やるべき事を先にやって目標を決めて生活する。

すいぶんほきゅう
水分補給をする。

はやねはや お
早寝早起きをがんばる！

す きら
好き嫌いをなくす。

じかん き とけい み こうどう
ゲームの時間を決めて、時計を見て行動する。

は や とき
かぜやインフルエンザが流行っている時はマスクをする。

て うんどう
ハンカチで手をふく。運動をする！



2025年の干支はヘビです。
ヘビは脱皮をして新しい体に変化することから、今年「成長の年」「変革の年」とされています。
何か頑張っていることがある人は、その頑張りが実を結ぶことを信じて粘り強く頑張りましょう。
まだ何も始められていない人は、今日から心機一転して頑張りましょう。

さいきん せいかつ ふ かえ 最近の生活を振り返ろう

あ
当てはまるところに○をしよう。

- | | | |
|------|-------|----|
| よくある | たまにある | ない |
| よくある | たまにある | ない |
| よくある | たまにある | ない |
| よくある | たまにある | ない |
| よくある | たまにある | ない |
| よくある | たまにある | ない |
| よくある | たまにある | ない |
| よくある | たまにある | ない |

「よくある」「たまにある」に○がついた人は

せいかつ みなお
生活を見直そう！



よくかんで
あじ
味わって食べよう！

あさ じゅんぴ じかん みなお 朝の準備にかかる時間を見直す

顔を洗う、歯をみがく、着替える、寝ぐせを直すなど、身だしなみを整えることは大切です。
持ち物や着替えを前日に用意してテキパキ行動すれば、朝ごはんやトイレの時間に余裕ができます。
別紙の「生活リズム見直し作戦！」を使って、朝の準備にかかる時間を計算してみましょう。

お じこく ね じこく みなお 起きる時刻と寝る時刻を見直す

朝の準備にかかる時間が分かったら、余裕を持って家を出られるように起きる時刻を決めましょう。

寒い朝でもスッキリ起きるためのヒント（メディアコントロールの振り返りより）
夜早く寝ると朝寒くても早く起きられることが分かりました。
いつもならメディアをする時間を読書や運動に変えると朝スッキリ起きることが出来ました。



必要な睡眠時間は1・2年生が11時間、3・4年生が10時間以上、5・6年生が9時間以上です。
十分な睡眠をとるためには何時に寝る必要があるか、そのためにはどうすれば良いか考えましょう。

さいご かい じぶん か がんば
最後の3快チャレンジ！自分を変えるチャンスです☆頑張らしましょう！