

2024年 9月2日

♪ 生活リズムを見直しましょう ♪

町田市立鶴川第二小学校 保健室

2学期がスタートしました。学校の始まる時刻に合わせて早寝早起きをしていくと、体のリズムが整い、体調も安定していきます。まず早起きから始め、土日もふくめて夜寝る時刻と朝起きる時刻を毎日だいたい同じにすると、生活リズムが整いやすいです。

もし、夜に横になっているのになかなか眠れない、ということが何日も続くときは、おうちの人や学校の先生にお話ししてください。話すことで原因が分かり、解決ができるかもしれません。よい眠りのためのおすすめとしては運動です。体をよく動かすと夜眠りやすくなります。休み時間や放課後の外遊びもよいですね。(ただし熱中症には注意してください。)

早寝早起きの健康的な生活リズムを続けて、2学期も元気に過ごしましょう。

早起き・早寝をする

朝ごはんを食べる

外遊びをする

まだまだ暑いので、帽子、こまめな水分補給・休憩を忘れずに！

★☆☆★ 「すいみん」は健康の基本です ★☆☆★

しっかりねむると、心も体もすっきりして1日を始めることができます。すいみん不足は、心身にさまざまな不調をもたらすので、早起き早ねを心がけましょう。

ぐっすりねむるためのくふう

まずは早く起きる

まずは朝早く起きて、1日元気に活動すれば、夜は早くねむくなります。

強い光をさける

ねる1時間前からは、テレビやタブレットを見るのをやめましょう。

入みんぎ式をつくる

例) 次の日の準備をしてベッドへ
ねる前に毎日同じ行動をすることで、ねむりにつきやすくなります。

身長と体重を測ります

9月4日(水)から、9月12日(木)にかけて、ヘルスタイム(身長・体重測定と健康についてのお話の時間)があります。測った身長・体重は「けんこうカード」の自分の学年の9月欄に記入して、みなさんに配ります。「けんこうカード」は持ち帰って、おうちの人に見てもらった後、自分の学年の「9月」の「保護者 印」のところに印またはサインを記入してもらってください。また、「けんこうカード」の裏表紙にある「健康生活のきろく」の自分の学年の「1学期」の欄に、おうちの人に記入してもらってください。

おうちの人への記入後のけんこうカードは、9月19日(木)までに担任の先生に出してください。

毎日元気にうんちを出すために

保健室で「うんちが出にくい」なやみを聞くことがあります。うんちは健康の状態を教えてください。体からの大切なお知らせです。あまりいきまなくてもバナナのようなうんちが出ることを目標にしましょう。朝ご飯を食べること、水分をこまめにとること、ご飯を食べた後トイレにすわる習慣をつくるのがおすすめです。うんちをがまんせずトイレですぐに出すことも大切です。

1日3食しっかり食べましょう

主食・主菜・副菜・しる物がそろった、栄養バランスのよい食事をとるのが理想的ですが、朝など、すべてをそろえるのが難しいときは、ごはんやパンなどの主食に具たくさんのみそしるやスープを加えるなどの、くふうをしてみましょう。



または + (主食) (具たくさんのみそしる)	
△パンだけ	△ジュースだけ

健康なうんちをつくるためにとりたい食べ物

食物せんいを多くふくむもの(野菜、豆類、いも類、海そう類、果物、など)



➡ うんちの量を増やし、かたさを調節する

発酵食品(みそ、なっ豆、ヨーグルト、チーズ、ぬかづけ、など)



➡ うんちをつくる腸の調子を整える