

【相談日の予定】
 ふれあい相談日 : 7月14日(火) 8:10~16:40
 スクールカウンセラー相談日 : 7月3日(金) 9:00~12:00
 スクールソーシャルワーカー相談日 : 7月14日(火) 13:00~17:00
 ☆相談の希望があるときは、担任の先生・保健室長濱先生に教えてください。

令和8年6月16日
 呉市立原小学校
 No.6 保健室



はたっこ生活づくり週間 6月17日~23日

今週から「はたっこ生活づくり週間」がはじまります。「はたっこ生活づくり週間」は、東畑中学校区のみんなで健康に過ごせるように、自分の生活を振り返り、生活を整える週間です。

生活リズムを整えることは、体調を整えることにつながり、体だけでなく心も元気になります。また、夏の暑さに負けない体づくりにもなり、熱中症予防にもつながります。

1日の計画を立てよう!

②学校へ行くまでに、朝ごはん・歯みがき・トイレ・着替えなどの準備が必要です。何時に起きれば①の学校へ行く時刻に間に合うかな?

計画を立てるコツ
 ①②③④の時刻を決めてから、その時刻に間に合うように、他の時間を考えてみよう!

1日頑張ったみなさんには、好きなことをする時間も必要です。ゲームやテレビ、スマートフォンを使って過ごす人も多いと思いますが、長い時間使うと体に悪い影響があります。使う時間を決めて、生活リズムが崩れないようにしましょう!



- ## チェックする項目
- 1-1 朝は7時までに起きた
 - 1-2 起きた時の気分
 - 2-1 3色そろった朝ごはんを食べた
 - 2-2 朝ごはんを食べていない理由
 - 3 寝る前1時間は、テレビ、ゲーム、スマートフォンなどのメディアからはなれる
 - 4-1 1~3年生は9時までに、4~6年生は10時までに寝た
 - 4-2 遅くなった理由

 朝起きる時刻 	 帰ってくる時刻 	 お風呂へ入る時刻
 朝ごはんの時刻 	 宿題をはじめる時刻 	 メディアをやめる時刻
 学校へ行く時刻 	 夜ごはんの時刻 	 ねる時刻

①何時に家を出発すれば学校に間に合うかな?

③小学生に必要な睡眠時間は、9~12時間といわれています。だから、少なくとも9時間眠ることを目指してほしいと思います。
 ②の朝起きる時刻から、何時間前に寝れば9時間眠ることができるか考えてみましょう!

はなまるあさ 「花丸朝ごはん」で3つのスイッチを押そう!

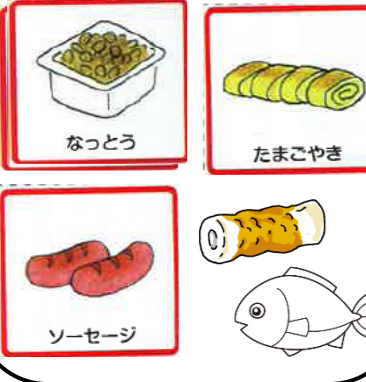


あたまのスイッチを入れる「黄色の食べもの」



朝ごはんを毎日食べていますか? 朝ごはんを食べることで体に「スイッチ」が入ります。食べ物によって入るスイッチが違いますので、赤・黄・緑がそろった「花まる朝ごはん」で3つのスイッチを入れて、朝から元気にすごしましょう!

からだのスイッチを入れる「赤色の食べもの」



おなかのスイッチを入れる「緑色の食べもの」



自分の家では、どんな花丸朝ごはんが準備できるかお家の人と考えてみましょう。また、お家の人に調理してもらわなくても、自分で準備して食べられるものもあるので、お家の人に相談してみましょう!

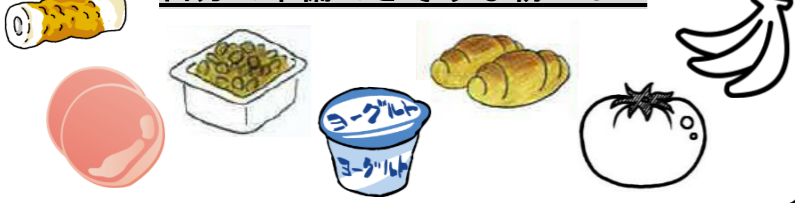
ひとしな しょく あさ 一品で2色とれる朝ごはん



ひとしな しょく あさ 一品で3色とれる朝ごはん



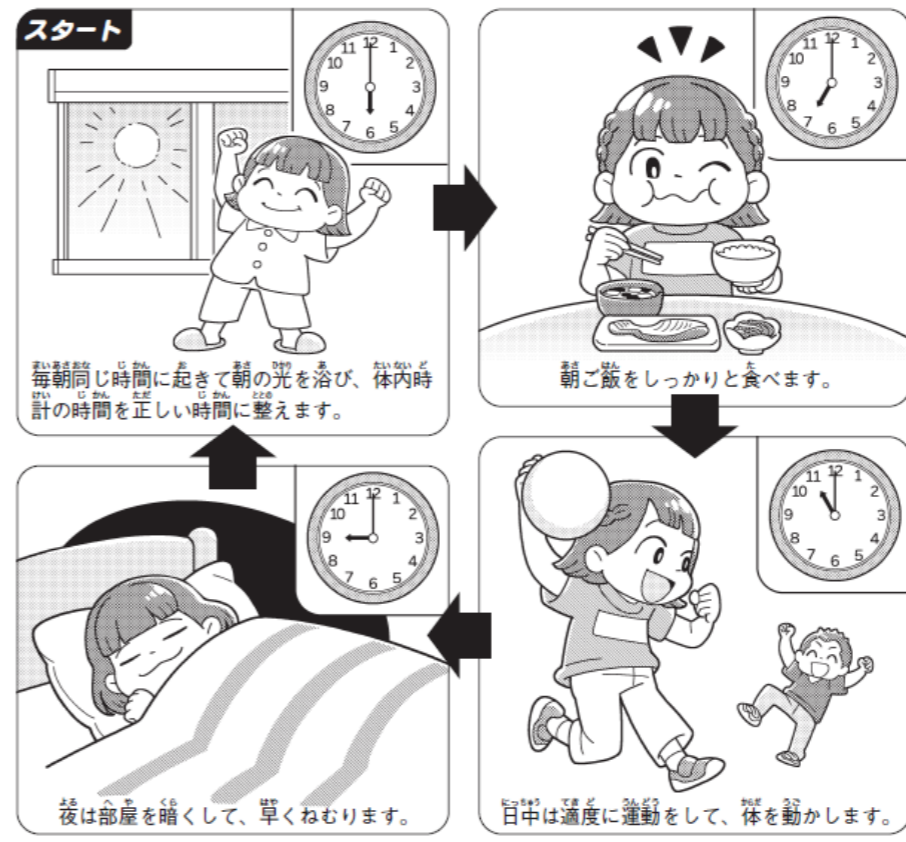
じぶん じゅんぴ あさ 自分で準備できそうな朝ごはん



せい かつ ととの たい ない ど けい 生活リズムを整える「体内時計」

指導 東京都医学総合研究所 体内時計プロジェクト プロジェクトリーダー 吉種 光 先生

私たちの体の中には「体内時計」があり、一日を通して元気に過ごし、夜は自然とねむくなるように生活リズムを整えています。体内時計の時間は、日光などの自から入る光によって整えられていて、光を浴びる時間によって実際の時間と合ったり、大きくずれたりします。体内時計がきちんと動くような、規則正しい生活リズムのポイントをしょうかいします。



体内時計が整うと、自然と体がそのリズムで動くようになります。

はじめは、思うように起きたり、寝たりできないかもしれませんが、生活づくり週間で体内時計を整えることを意識してみましょう。

今回の生活づくり週間は、間に土日をはさみます。土日は記録しませんが、休みの日も、学校と同じ生活リズムです。過ごしてみてください!

規則正しい生活をくり返すことで体内時計がきちんと動き、生活リズムが整います。

よる まえ つよ ひかり み 夜ねる前に強い光を見ると

夜にスマートフォンの画面などから出る強い光を見てみると、光の情報を受け取った体内時計が混乱し「まだ夕方だ」というかんちがいをしてしまうため、体内時計の時間が後ろにずれてしまいます。体内時計の時間が後ろにずれると、夜になっても体がねむる準備をしなくなってしまうので、ねつきにくくなります。

