

# けんこうだより

令和7年3月19日 中緑小学校 保健



はやいもので、今年度最後のけんこうだよりとなりました。どんな1年でしたか？  
21日には、6年生の卒業式が予定されています。みんなが感謝と次の目標に向かって頑張ってくれることを心から願っています。

わたしは、小学校で仕事をするのは、本当にひさしぶりでしたのでどんなかんじかなあと“楽しみ”と“不安半分”で4月をむかえたことを思い出しました。でも毎日、中緑小学校の児童たちとすごしていくなかで、“楽しみ”を感じることも多くありました。楽しい時間は過ぎるのが早いですね。いよいよ春休みに入りますが、つぎの学年がスムーズにいきますよう、けがなくたのしんで過ごしてください。

春休みをけんこうにすごすためには？



春休みをけんこうにすごすコツ①



はやねはやおき

春休みをけんこうにすごすコツ③



うんどうする・お手伝いもする

春休みをけんこうにすごすコツ②



あさ・ひる・よるしっかり食べる

\*春休み、がんばることをかいてみよう。

例) 運動をがんばる

新年度に備えて、体調管理に気を付けよう！！

# デジタル・デトックスしませんか？

たまには、スマホやパソコンをOFFにしてみませんか？

数時間〜一晩くらい、友達に返信をしなくても、大丈夫。  
 「親に制限をかけられた」「機器の調子が悪くなった」など、  
 さまざま理由で、連絡が取れないこともよくあるからです。  
 デジタル機器をOFFにすると、本当に必要なものが見えて  
 きます。家族と話したり、読書を楽しんだり、ゆっくりお風  
 呂に入ったり、明日の準備を整えたり…。豊かな時間を過ご  
 すことの価値に気づけるはず。また、スマホやパソコンのブルー  
 ライトを浴びることも防げて、夜はぐっすり眠れるでしょう。



おおたにせんしゅ げんどうりよく すいみん  
**大谷選手の原動力は「睡眠」**

しょうがくほけん ニュースより ばっすい  
**小学保健ニュースより抜粋**

彼は、睡眠をととても大切に  
 する人。インタビューでは、彼の  
 高校時代の友人も、「大谷は  
 テレビをみずすぐ寝る」「大谷  
 は11時間寝る」と語っています。  
 ちなみに彼の出身地である岩手  
 県と、そのお隣の秋田県は全  
 国早寝ランキングと睡眠時間  
 ランキングでは毎年上位を占  
 めています。この両県は、屈  
 指の高身長県でもある。実際  
 に睡眠中に分泌される成長ホ  
 ルモンは、骨に働きかけ、身  
 長を伸ばすとともに、筋肉に  
 もはたらきかけ、運動能力を  
 高めま



\*これを読んで、みなさんはどう思いましたか？「睡眠」の大切さがわかったのではないのでしょうか？春休みは、生活リズムが乱れることもあるかもしれせん。自分の成長のためにも、しっかり「睡眠」時間をとりましよう。規則正しい生活を送ってくださいね。

はるやす なかみどりしょうがっこう まち  
**春休みも、中緑小学校メディアパーフェクトルールをしっかりと守ってください。**

- ① 睡眠をしっかりとって規則正しい生活リズムを心がけます。
- ② メディアを使って楽しむ時間を守ります。
  - 1・2年生 8時30分まで
  - 3・4年生 9時30分まで
  - 5・6年生 10時30分まで
- ③ 人が傷つく言葉を使いません
- ④ 個人情報のはせず知らない人との情報通信はしません



⑤心配や悩みがあったら信頼  
 できる人に相談します。