

# ほけんだより 1月

令和7年1月14日発行 土庄町立土庄小学校 保健室

1月 保健目標 冬を元気に過ごそう

新学期が始まり、1週間が経ちました。冬休み中の生活リズムから学校がある日の生活リズムにもどせていますか？規則正しい生活を意識して感染症予防をしながら、今年も元気に過ごしましょう。



## 第3回生活リズムチェックを実施します！

取組期間：1月15日（水）～1月19日（日）

第3回 生活リズムチェックシート

学年 年 組 番 名

生活リズムチェックがまだ終わっていないこと！

○で書いたら、☆に色をぬりましょう。

チェック項目	1/15(水)	1/16(木)	1/17(金)	1/18(土)	1/19(日)
起床時刻	( )時に 起きる	( )時に 起きる	( )時に 起きる	( )時に 起きる	( )時に 起きる
朝ごはん	☆	☆	☆	☆	☆
寝る時刻	( )時に 寝る	( )時に 寝る	( )時に 寝る	( )時に 寝る	( )時に 寝る
起床時刻	☆	☆	☆	☆	☆
合計	☆	☆	☆	☆	☆

お父さんの名前 〆 〆 〆 〆 〆 合計 ☆

お母さんの名前 〆 〆 〆 〆 〆 合計 ☆

実施日 1月20日(月)

- 毎日点検します。チェック項目の内容ができれば、☆に色をぬります。
- 毎日の☆の数を記入し、できなかったところは、次の日から意識をして取り組みましょう。

## 体内時計をととのえよう

時計がくると、約束の時間をまちがえたり行動するのが遅くなったりして困りますよね。実はみなさんのからだの中にも時計があります。体調などをととのえている体内時計です。この体内時計がうまく働かないと、具合が悪くなったり眠れなくなったりします。体内時計をととのえるためには、太陽の光を浴びる・朝ごはんを食べる・運動する・寝る前にスマートフォンなどの機器を使わないことなどに気を付けて生活しましょう。



### ◎3学期青木SC来校予定日

1月	24日（金）
2月	7日（金）
	20日（木）
3月	14日（金）

お子さんは、よく寝られていますか？よく食べていますか？イライラしていませんか？お子さんたちが発信する「SOSのサイン」に注意してあげてください。サインを受け取ったら、次のように対応してください。

- ①心配していることを伝える。
- ②どんな気持ちかたずねる。
- ③子どもの話を最後まで聞く。
- ④必要な時は相談できる人に話したり、専門家につなげたりする。