# ほけんだより 春休み号

第15号　令和6年3月25日　尾道市立御調西小学校　保健室

## 生活リズムをつくる朝の3ステップ

みなさんの体は、太陽の光を浴びることで毎日リズムを整えています。太陽の光をあびる時間が遅くなると、体のリズムがくずれ、休んでもつかれがとれなかったりボーッとしたりします。そうならないためには『休日もいつもと同じ時間に起きること』が大切。朝の３ステップで、良い１日をスタートさせましょう！

**STEP 1**
毎朝決まった時間に起きよう

**STEP 2**
太陽の光を浴びよう

**STEP 3**
朝ごはんを食べよう

## 4つの力を身につけて、自分の体と心の健康を守ろう！

### 病気予防力

- 早寝早起きをして、生活リズムを守る
- 栄養バランスの良い食事をする
- 毎日、運動する
- 手洗いはこまめに、ていねいにする

### ケガ予防力

- ストレッチや準備運動をする
- 体調が悪いときは運動をしない
- 痛みや不調があるときは病院に行く
- あぶない場所には近づかない

### ストレス対応力

- 自分なりのストレス解消法がある
- 相談できる人がいる
- 心がつかれているときに、自分で気づける

### 応急手当力

- ケガの手当ができる
- 友達が困っていたら助けられる
- いつ AED を使うか知っている

いよいよ今年度が終わります。今の学年はどうでしたか？１年間、たくさんがんばった自分をしっかりとほめてあげましょう

４月には、１７人の新１年生が入学してきます。初めての小学校で、ドキドキしていると思います。西小学校のお兄さん・お姉さんとして、いろいろ助けてあげてくださいね。４月８日にみなさんと会うのを楽しみにしています。