まけんだよりを休み号

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



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]

毎朝決まった時間に



STEP

太陽の光を浴びよう



STEP3

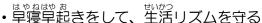
朝ごはんを 食べよう



4つの力を身につけて、自分の体と心の健康を守ろう!

びょうきよぼうりょく病気予防力





- ・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

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

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

おうきゅうてあてりょく 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 AFD を使うか知っている

いよいよう年度が終わります。 学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。

