ほけんだより5月

No.3/R5年４月28日（金）/尾道市立三幸小学校　保健室

もうすぐゴールデンウィークです。みなさんはどのように過ごしますか？
休みの間、心配なのが生活リズムの崩れです。

毎年、ゴールデンウィーク明けにはこんな人が…

休日の生活を聞いてみると…

夜遅くまで起きていた

晩ご飯の後や夜中におやつや夜食を食べていた

休み中は朝起きるのが遅かった

生活リズムを崩さないためには、休み中も早寝早起き朝ごはんが大切です。外で運動したり、家族のお手伝いをしたりしてしっかり体を動かしましょう。

まだまだ続きます 健康診断

心電図検診

５月12日（金）１・４年対象

☆詳しくは別紙ほけんだよりで紹介する予定です。

内科健診

５月１日（月）２・３・６年生
５月８日（月）１・４・５年生

歯科健診

５月１１日　（木）１・４・５年生

５月８日から「生活ふり返り」がはじまります！

がんばってほしいポイント３つ！！

① **しっかりすいみんをとろう。**
→すいみん時間を守るために特に自分で設定した「ねる時間」を意識して過ごしましょう。

② **ストレッチをがんばろう。**
→今年から体力づくりがストレッチ体操になりました。お風呂上りにストレッチをして柔軟性を高めましょう。

③ **メディアコントロールをしよう。**
→１日２時間を目標に、タイマーをかけるなど工夫して過ごしましょう。