ほけんだより　4月

No. 3 ／ 4 年 4 月 12日／ 府中市立栗生 小学校 保健室

だんだんと、新しい学年には慣れてきたでしょうか？夜はやらないといけないことが終わったら早めに寝て、疲れが残らないようにしましょう。
今週も健康診断があります。注意することをよく読み、正しく健康診断を受けて、自分の体や健康について知ってほしいと思います。

元気な体つくりのために!!

規則正しい生活できていますか？

元気な体つくりの基本は、規則正しい生活です。
自分の生活を見直してみましょう。

早寝・早起き・朝ごはん

毎日をイキイキ楽しく過ごすために、大切なものは何だと思う？
答えは、早寝・早起き・朝ごはんなどの正しい生活リズムと習慣です。
心と体の元気のために、生活リズムと習慣を見直してみませんか。

早寝早起きのコツ

早起きをして、朝の光をたっぷり浴びましょう。早起きした分、夜は自然に眠くなるはず。夜はゲームやスマートフォンは早めに切り上げて、ぐっすり眠りましょう。

朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べて、体にエネルギーをチャージしましょう。朝ごはんをおいしく食べられるように、夜食（間食）の時間や量には注意して！

ストップ9をしましょう

ストップ9とは、夜9時には、テレビやゲーム、スマートフォンなどをやめて、寝る準備をしましょうという取り組みです。早く寝て、次の日につかれを残さないために、まずストップ9からはじめましょう。

こまめな手洗い

外から中に入った時や食事の前、トイレのあとなど、石けんで手をあらいましょう。洗った後はハンカチで手をふきましょう。
必要な人は、予備のハンカチをランドセルにいれておきましょう。

明日13日11:30～は 心電図検査

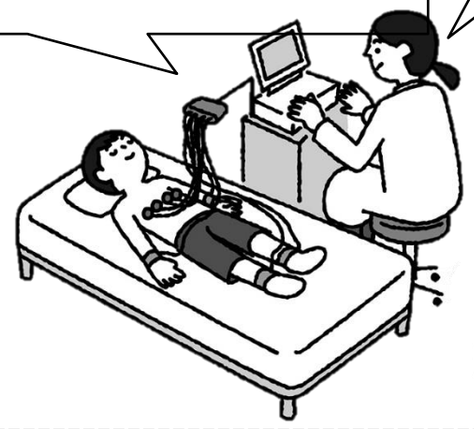
心臓の動きを、機械を使って調べます。※1年生だけします。

どうやって検査するの？

①くつしたと上の服をぬいでベッドに寝ます。
②体にきゅうばんや洗濯バサミのようなものをつけます。
③体の力をぬきます。

どのくらいで終わるの？

○1分くらいで終わります。
○できるだけ動いたり笑ったりしないようにしましょう。



痛いの？

痛くないです。こわくないので、安心してね。

※体操服が必要です。
忘れずに持ってきてくださいね。