



No. 3 / 5 年 4 月 11 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？夜は早めに寝て、
疲れが残らないようにしましょう。

今週から健康診断が始まっています。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。



早寝・早起き・朝ごはん

規則正しい生活できていますか？

元気な体づくりで大切なことは、早寝、早起き、
朝ごはんの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！

運動をしましょう!!

病気に負けない元気な体づくりのために、
運動も大切です。

友達と放課後外で体を動かして遊ぶ、ス
トレッチをする、スポーツクラブで頑張るなど、
体を動かすことなら何でもいいです。積極的
に「体力づくり」をしましょう。



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。

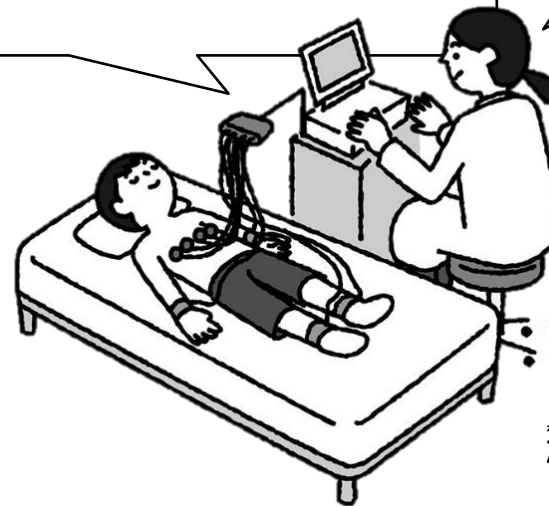


明日12日10:30~は
心電図検査

心臓の動きを、機械を使って
調べます。※1年生だけです。

どうやって検査するの？

- ①体にきゅうばんや洗濯バサミの
ようなものをつけます。
- ②体の力をぬいて、楽な気持ちで
受けましょう。



どのくらいで終わるの？
○1分くらいで終わります。
○動いたり笑ったりしないようにす
ると早く終わりますよ。

痛い？
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。