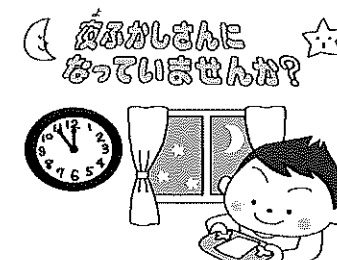


すこやか

苫小牧西小学校保健だより
第13号（げんきアップふりかえり号）
令和7年9月



みなさん、「げんきアップ週間」はどうでしたか？ 規則正しい生活をして、体はすっかり過ごせましたか？ 今回あまりできなかったところは、下のアドバイスを読んで規則正しい生活ができるように心がけていきましょう。

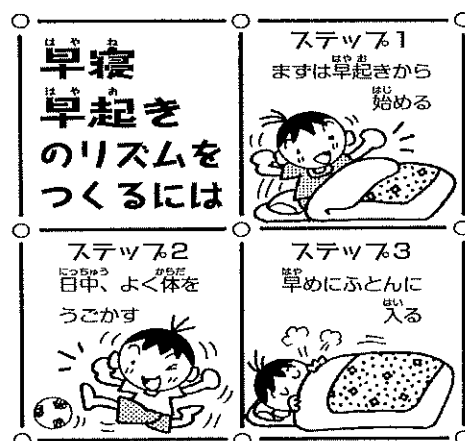
げんきアップ週間をふりかえって ~できていない人へのアドバイス~



1. 早寝 早起きができていない人へのアドバイス

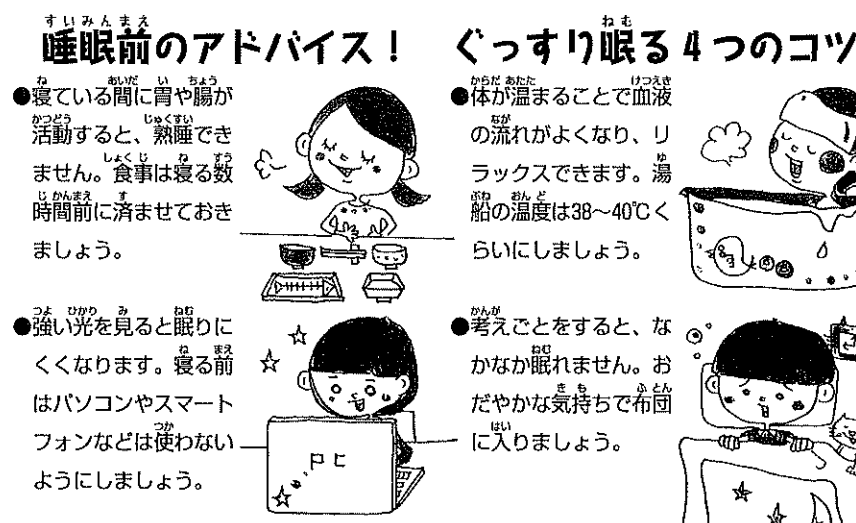
まずは「早起き」から始めましょう。

もし夜ふかしをして寝る時刻が遅くなったとしても、起きる時刻は遅くしないようにしましょう。（6時30分から7時の間には起きましょう。）そうすることで生活リズムがくずれるのをふせぐことができます。



2. 早起きができていない人へのアドバイス

すいみんが足りていないしょうこです！早くおきましょう！



上のぐっすり眠る4つのコツを心がけましょう。とくに、寝る前にスマホやゲームなどの強い光をあびることは、さけましょう。

3. 朝ごはんを食べないこともある人へのアドバイス

朝の時間を見なおし、食べる時間をつくりましょう。

朝ごはんを食べないと体はどうになってしまうのか、きちんと理解しましょう。そして自分の場合はどこを変えたらいいのか考えて、そこを直していきましょう。

朝ごはんは、赤、黄、緑の3つの色のグループがそろそろさらにパワーアップ！これからは3つの色を意識して、栄養バランスのよい食事を心がけていきましょう。



えいようバランスのよい食事を心がけよう

4. 朝、自分でめざめられない人へのアドバイス

まずは目覚まし時計を用意して、自分で起きる努力をしましょう。

人間の体には体内時計というものがあります。自分の体内時計をととのえるために、右の2つのことをしていきましょう。また、もし電気をつけたままの部屋で寝ている人がいたら、それはやめましょう。



＜おうちの方へ＞

「げんきアップがんばりシート」の記入に関わりまして、ご家庭でもご協力いただき、ありがとうございました。

今回、夏休みが終わった後の生活リズムをしっかりと整えることを目的とし、2学期開始すぐに「げんきアップ週間」を行いました。取組前には「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを学年に応じて事前指導を行いました。生活習慣はなかなかすぐに改善できないところもあるとは思いますが、日々の意識づけが大切と考えています。今後も子ども達の生活習慣に対する関心や意欲を高め、望ましい生活習慣につなげていけるような働きかけをしたいと思っています。ご家庭でもご協力もよろしくお願いいたします。



げんきアップ週間～がんばったこと、これからがんばろうと思うこと～

せい かつ
生活リズムのキホンは

はやね

はやおき

朝ごはん

1ねんせい

★はやくおきました。これか
らぜんぶががんばります。
★もうすこしはやくねます。はや
おきはこのままつづける。
★はやねをがんばる。
★あさごはんをこれからきちんと
たべる。

★きんようびに3しょくたべた。がんばった。
★これから8じはんまでにねれるように
がんばります。

※ごく一部ですが紹介します。みんながんばって取り組んでいました。うちの方からはげましの言葉をもらった人も多かったと思います。これからも生活リズムをととのえて、自分自身の健康に気をつけていきましょう

2年生

★あさはやくおきました。

★はじめて45てんとれてうれしかったです。

★ゲームはやめれなかったけど、つぎはがんばります。

★3色バランスよくたべれた。

★まい日9点にできなかったけど、
つぎはまい日9点をとりたい。

★これからは8じ30ぷんにできるだけ
なれるようにがんばります。

A cartoon illustration of a young boy with dark hair, wearing a white shirt and dark pants, looking up at a large, round, analog clock. The clock has a face with eyes and a mouth, and its hands are pointing to approximately 10:10. The boy is standing next to the clock, and the clock is slightly tilted.

3年生

- ★早くねようとがんばった。
- ★もっと野菜を食べれるようになりたい
- ★まいにちけんこうなものを食べれた。
- ★6時30分までにおきたからこれからまもりたい。
- ★これから3色食べてけんこうにしたいです。
- ★もっとはやくねて、はやくおきたいです。

4年生

★全部9点で45点のパワー全開だった
のでうれしかったです。次も45点のパ
ワー全開をめざしてがんばりたいです。

★ほとんど1色だったので2色はめざす。

★野菜をもっと食べたらよかったなと思います、

★赤、黄、緑の3色を全部食べることをがんばりました。

これからは6時までには起きれるようにがんばります。

★アラームをつけたら早く起きて、つけるのをわすれてもしっかり起きてうれしかったです。

★まん点を取りたかったけれど40点台にはなれたのでよかったです。ならない事で早くねられない日もあったりなるべく早くねられるように、いしきしたいです。

5年生

- ★朝ごはんはほぼ3色食べたけど、ねる時間はとてもおそいから、次は9時にねるようにする。
- ★3色バランスよく食べたかった。
- ★全ぜん目標を意識できていなかたので、ふだんから早くねることを心がけたいです。
- ★もっと早くおきようと思った。
- ★朝はもう少し食べてパワー全開を目指します。
- ★早くねるのをがんばりました。もっと合計点数をあげるのをがんばる。

6年生

★これからは、もっと早ね早おき
朝ごはんをこころがけます。

★もうすこし早く起きて、早めにねたいです。

★赤、黄、緑の3色を毎日食べれることができたから、これからも毎日3色食べる。

★毎日9点だったから、これからも続けたい。

★6時半までに起きることができなかったから、日ごろから起きられるようにがんばる。

★早く起きることと、3色を食べることをしていないから、そこを気をつけてバランスよく生活しようと思う。

A cartoon illustration of a young boy with dark hair, smiling. He is wearing a green shirt. To his right is a large, stylized clock face with a smiling face, showing the time as approximately 1:50. The clock has a green body and a white face with black hands and numbers.

すみれ

★がんばってごはんを食べました。
★つぎはぜんぶ3色にしたいです。

★9時までにはねることが多くなった。
★45点まではいけなかったけど、つぎは45点とれる
ようにがんばります。

きそくただ　せいかつ
規則正しい生活は、

「^{かんせんしょうよぼう}感染症^{からだ}予防^{りよく たか}(体^のていこう力^をを^高めます)」や

「**からだの成長**（身長を伸ばすために大切なのは、睡眠・栄養・運動です）」
でも大切です。ぜひ、これからも自分で自分の生活リズムをととのえていきましょう。

カーテンをあけて
おひさまをあびよう