

すこやか



令和5年12月22日(金)
 仙台市立馬場小学校
 保健だより NO.14

～お家の人と一緒に読みましょう～

ふゆ げんき の き 冬を元気に乗り切ろう!



じぶん き
自分で決めよう



あさ じ お
 朝は _____ 時に起きる



よる じ ね
 夜は _____ 時に寝る



がんば
 を頑張る



睡眠は、脳の疲れをとり、体の成長を助け、疲れた体を回復させます。免疫という、体がさまざまな病気に勝つための力を高めます。



朝ご飯は、午前中のエネルギーのもとになります。脳のエネルギーの「ブドウ糖」を補給するためにも大切です。



歯を磨かないでいると、食べ物のカスに含まれる糖質からミュータンス菌が酸を作り、歯を溶かします。朝・昼・夜の食後に歯を磨き、むし歯と歯肉炎を防ぎましょう。



うちは色、形、臭いなどで、健康状態が分かる「体からのお便り」です。栄養バランスの良い3食を食べ、ストレスを溜めないようにしてください。



メディアを使うときは、休憩をとりましょう。また、メディアを夜遅くまで使うと、画面から出るブルーライトによって眠りにくくなってしまいますので、気を付けて使いましょう。



運動をすることで体力が付き、筋肉が発達したり、肥満予防やストレス解消にもつながります。寒いですが、元気に運動しましょう。

本日、歯磨きカレンダーを配付しました。冬休みは、健康に過ごすためにいろいろなことができるチャンスです。睡眠、食生活、メディア、食後の歯磨き、運動、治療など、さまざまな機会を利用して、充実した冬休みを過ごしてください。規則正しい生活リズムで過ごすことで、学校が始まってもし同じように元気に学校生活を送れると思います。

1月9日(火)に元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。