

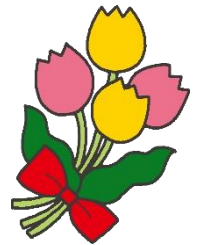
すこやか

令和5年4月28日(金)
仙台市立馬場小学校
保健だより NO. 3



～お家の人と一緒に読みましょう～

新しい学年がスタートして約1ヶ月が経ちます。新しい環境には慣れてきたでしょうか？ この時期は、五月病という言葉があるように、心と体の不調が現れやすいときです。みなさんの中には、疲れを感じている人もいるかもしれませんね。無理



はせず、定期的に気分転換をするなど心と体の休養を取るようにしましょう。



～ゴールデンウィーク中の過ごし方について～

ゴールデンウィーク明けには、生活リズムの乱れが原因で体調を崩す人が多くなります。ゴールデンウィーク中も規則正しい生活リズム(=学校生活のリズム)を心がけて生活するようにしましょう。

生活リズムを崩さない3つのポイント！

① 寝る時間は、いつもの時間と1時間以上ずれないようにしましょう！

起きる時間も同じです。朝起きたら、カーテンを開けて太陽の光を浴びて、元気に1日をスタートしましょう！



② 1日3食、バランスのよい食事を心がけましょう！ バランスのよい食事って？ と思った



人は、給食の献立表を見てみましょう。給食はバランスのよい食事のお手本です。朝、どうしても食欲がなくて食べられない…。という人は、牛乳を飲む、バナナを食べるだけでもよいですよ。



③ 電子機器の使いすぎに気をつけましょう！ テレビやゲーム、スマートフォン、タブレットなど

の電子機器を使うのは、便利でとても楽しいです。使っていると、時間があっという間に過ぎてしまいますね。でも、使いすぎると、頭痛や肩こり、視力の低下など、体に良くない影響を与えることもあります。お家の人とルールを決めて、上手に電子機器

を使いたいですね。

