

保健だより1月

令和8年1月8日
さいたま市立文蔵小学校
保健室

元気であるためには、規則正しい生活習慣や生活リズムですることが大切です。みなさんの生活習慣で、していないことはありませんか？今日は「していない」＝「〇〇ない。。。」「ナイス！」に変えた子どもたちを紹介しします。

「〇〇ない。。。」「ナイス！」に変えよう！

朝ごはんを食べずに



学校に行く Aさん

① 夜、おそくまで起きているので次の日の朝、早く起きられない A さん。朝ごはんを食べずに学校に行くことが多いです。朝ごはんを「食べない。。。」「習慣が気になります。」

② 朝ごはんを食べると、寝ている間に失った水分をほきゆうできたり、下がった体温が上がったり、うんちが出やすくなったりと、いいことがあります。よくない習慣を「ナイス！」な習慣に変えました。

Aさんは朝ごはんを



食べるようになって「ナイス！」

Bさんは外で元気に



運動するようになって「ナイス！」

③ 寒いですし、冬休みの間に家の中ですごすことが多かった B さん。今日も運動せずに、こたつでゴロゴロすごしています。運動「しない。。。」「体力も免疫（細菌やウイルスに勝つための力）が身につけません。そんな B さんでしたが、友だちに誘われて運動をするようになりました。からだを動かすことが「ナイス！」です。

④ 携帯型ゲーム機でゲームをすることが大好きな C さん。休けいをせずに、荷時間でもゲームに夢中になっています。休けい「しない。。。」「のは、目によくありません。ゲーム機やタブレット、スマートフォンなどのメディアを使うときは、1時間に10分～15分の休けいを取りましょう。遠くを眺めるなどすると「ナイス！」だと思います。

Cさんはゲームは時間を決めて



休けいもして「ナイス！」

Dさんは夜おそくまで



起きています

⑤ A さんと同じように、夜おそくまで起きている D さん。マンガを読むと、つい夢中になってしまいます。しかし、早く「寝ない。。。」「とつかれがとれませんし、目や脳、内臓なども休むことができません。

Dさんは早く寝るように



なって「ナイス！」

⑥ D さんは、夜おそくまで起きていると、次の日に学校で眠くなってしまったり、元気が出なかったりすることに気づき、早く寝るようになりました。早く寝ることはとても「ナイス！」な習慣です。

みなさんも「ナイス！」な



生活リズム・生活習慣ですごそう

⑦ A さん、B さん、C さん、D さんは実はクラスメートです。登校する途中で、4人が会いました。みんな、「ナイス！」な習慣で元気に新学期もすごせそうです。

【身体計測】

1月13日（火）5・6年 1月14日（水）3・4年 1月15日（木）5組、1・2年

※測定時の服装は、上下体育着です。体育着の用意をお願いします。