

保健だより

2025年5月12日 中茶安別小中学校保健室
生活リズムは大丈夫…？

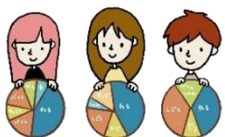


12日から今年度1回目の「生活リズムしらべ」を行います。
何人からもうすでに、「いやだ!!」「なんか言われるからやりたくない!」という生活リズムへの熱い気持ちを聞かせてもらいました。そんなみなさんの生活リズムを楽しみに待っていますね～!
※ どんな結果でもOKなので正直に書いてくださいね!

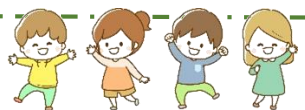
☆ 生活リズムってなんだっけ? ☆

ここで問題です! 「生活リズム」ってなんでしょう?

せっかく生活リズム調べをするので、ぜひ再確認してみてくださいね～!
小学1年生のみなさんも、ぜひ勉強してみましょう!



生活リズムとは、
「ごはんを食べる時間」「運動する時間」「ねる時間」など、
毎日の生活を「規則たたく、きまった時間にすること」です。



規則正しい生活リズムをつづけると、
かぜなどをひきにくくなったり、日中を元気ですごせたり、勉強に集中しやすくなったり、体の成長がすすんだり、良い効果があらわれます。



規則正しい生活リズムのためには、
「朝は、きまった時間におきる!」「ごはんを1日3回食べる!」
「夜は、きまった時間にねる」ことが大切です!

☆ オススメ生活リズム時間!!

オススメ時間を参考にしながら、1週間の生活を考えてみましょう～!

1日の睡眠時間の理想	
3歳～5歳	10時間～13時間
6歳～12歳 (小1～小6)	9時間～12時間
13歳～18歳 (中1～高3)	8時間～10時間
運動時間	1日60分以上(体育以外で)
学習時間	学年×10+10分 ※ 小1の場合 1(学年)×10+10分=20分
スマホ ゲームなど	1日2時間以内

なかなか睡眠時間をつくれな
いときは、「睡眠の質」を良く
することも大切です。
「ねる前にスマホやゲームを
しない」「ねる直前におかし
なものを食べない」ことが、

おすすめです!
ゲーム・スマホを
使うときは、
「眼の休み時間」
を作りましょう!



☆ 眼科検診があります ☆

来週、「眼科検診」を行います。検査の流れや持ちものを要チェック!!

- 検査をする日 : 5月19日(月) 5時間め
- 検査をする場所 : 標茶小学校
- 検査を受ける人 : 小学1～中学3年生までの全員
- もちもの : うわぐつを入れるふくろ
- 検査の流れ : 昼休みのあと、玄関に集合し、スクールバスにのって、
標茶小学校へ向かいます。到着したら、小1から順
番にならび、検査を受けます。全員終了したら、
中茶安別へ帰ります!(14:30ごろ予定)



茶安別バス(465): 茶安別組・金子T・中門T
阿歴内バス(328): 阿歴内組・上茶安別組・優慥・琉輝・響彩・湊谷T・前田



先日の尿検査は、「全員異常なし」でした!