

すくすく元気な5年生



R7.10
常滑東小 保健室

10月14日に学校保健委員会がありました。

テーマは「気分よく学校生活をおくるカギ！

生活リズムと心のつながりを考えよう」でした。

心と体はつながっていることを保健の授業で学習しましたね。

ねる時間がおそくなって気持ちがすっきりしないまま登校して
体調が悪くなったり、けんかになったりしてしまうのは残念で
す。そうならないように、自分事としてお話を聞くことができましたか？



常滑市保健センターの保健師 浅岡智子さんより



みなさんは覚えて
いないと思いますが、
赤ちゃんの時から
見守っています。

とこなめの子達が
みんなすくすく
元気に育っていき
ますように！

ちゃんとねないと、どうなるの？

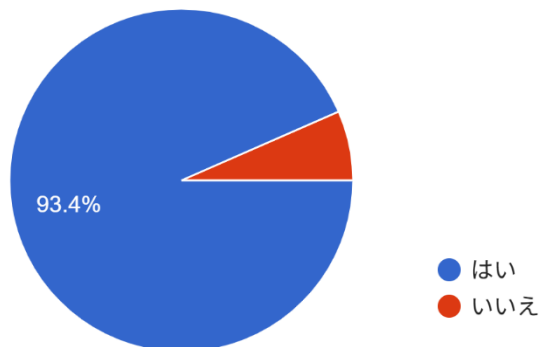
- ^{のう}脳や体がじょうずに動かず、勉強や運動をがんばれない。
- イライラしたり、おちこんだり、気持ちのコントロールができなくなる。
- かぜなど病気にかかりやすくなったり、ケガが治りにくかったりする。

早ね早起きはわかっているんだけど・・・

- うまいかないときは、早起きをまずがんばってみましょう。自然とねむくなるはず。
- 自分の一日を帯グラフのように考えよう。「〇時にねるには、ゲームは△時まで、お風呂は□時までに入る。」と予定が立てられるよ。

事後アンケート結果

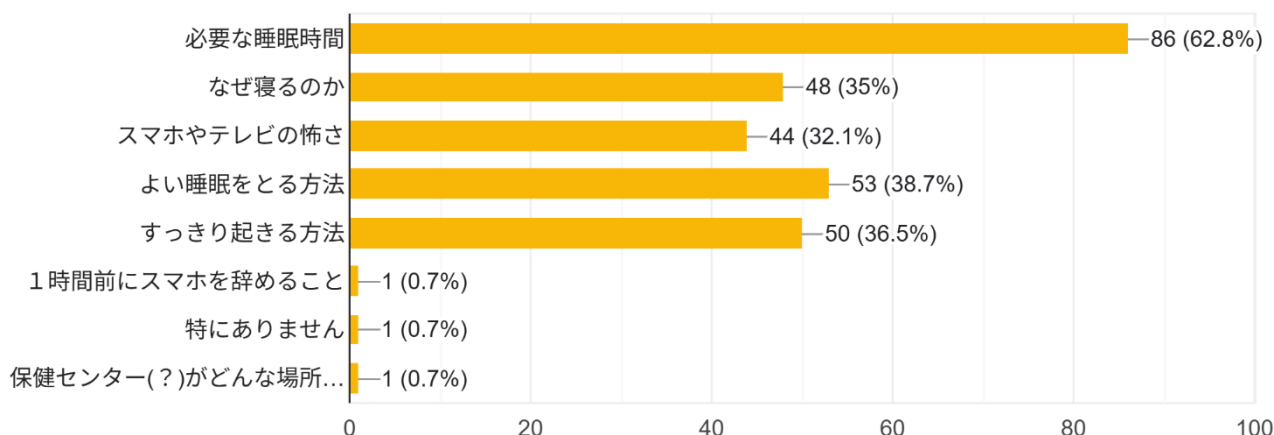
体の調子が整うと、気持ちも整うと思いますか



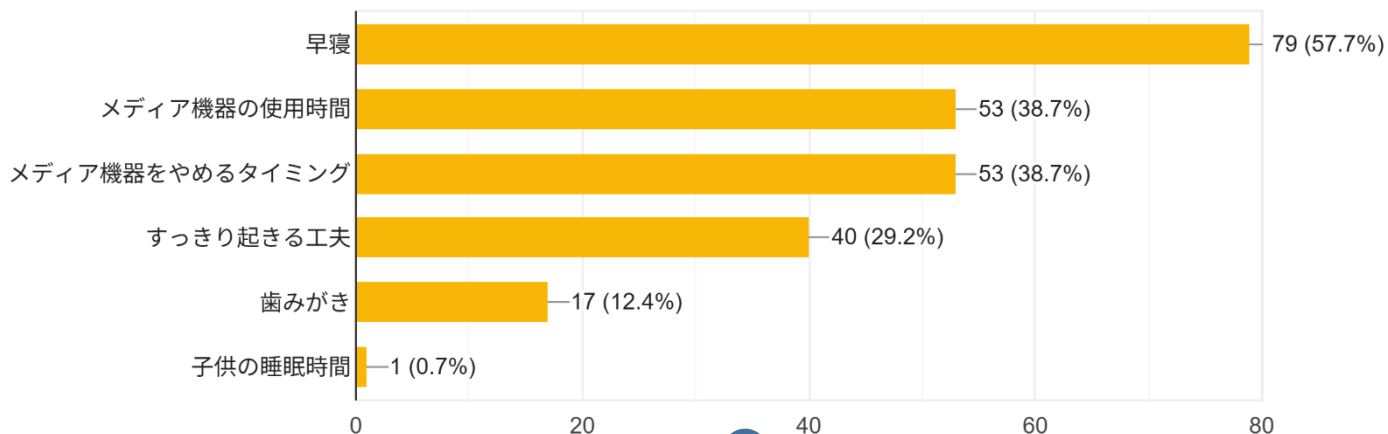
2学期は運動会や校外学習があるよね。みんなが元気で参加するためには、ひとりひとりが健康に気をつけることが大切だよ。
生活リズムをととのえることが、気分よく一日を過ごすカギなんだ。



講演を聞いて、印象に残ったことを教えてください



今回の講演や第1回にこにこ点検を振り返り、これ...が気をつけたいと感じたことを教えてください。



アンケートから分かったこと

みんなが「自分事」として生活をふりかえることができた。
「自分は〇〇ができていないから、これから気をつける。」と気づくことができた。
ほとんどの人が「体の調子を整えることは気持ちを整えること」と分かっている！



生活リズムをととのえて、学校生活を気分よくすごそう

みんなで元気になっていこうね

