



# げんき

No.8 元気アップ週間号  
(お家の人と一緒に読んでね)  
令和6年9月27日(金)  
伊米ヶ崎小学校 保健室

お家の方へ 各学級でこの便りを使って指導をしました。  
ご家庭でもご協力をお願いいたします。やる気継続のために、お子さんと一緒に取り組んだり、課題について話し合ったりする時間を作っていただければと思います。



# 「元気アップ週間」で生活習慣を見直そう！

## 9月30日(月)～10月6日(日)

### ぐっすり すいみん しっかり がくしゅう 学習 まも 守ろう メディアのルール

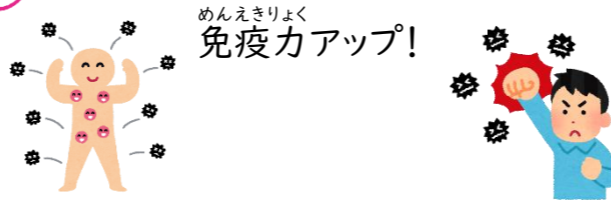
規則正しい生活を送ると、こんなにいいことがあるよ。

😊 **集中力・記憶力・やる気がアップ!**



ぐっすり眠ることで、授業も集中!

😊 **病気にかかりにくくなる!**



免疫力アップ!

😊 **自分のやりたいこと、やるべきことができる**



メディアに触れていると時間があつという間! 時間を守ると、他のやるべきことがしっかりできるよ。

😊 **成長ホルモンがたくさん出る!**



骨や筋肉が発達し、体が成長する

😊 **家庭学習の習慣化!**



日々の家庭学習で、記憶にしっかり残るよ。

😊 **ぐっすり眠ることができる**

寝る1時間前にスマホやゲームをやめることで、脳がリラックスした状態になり、ぐっすり眠れるよ。

① **毎日同じ時間に寝よう! 起きよう!**

朝の光をあびると、スッキリするよ!



② **毎日同じ時間にご飯を食べよう!**

ご飯の時間は体内時計のリズムを作るよ。



③ **昼間に体をしっかり動かそう!**

太陽の光をあびておくと、夜に眠りやすくなるよ。



④ **寝る前は部屋を少し暗くしよう!**

スマホやテレビなどは光が強すぎて、ぐっすり眠ることを邪魔してしまうよ。



⑤ **寝る前はゆっくりすごそう!**

リラックスできることを探してみよう。



メディアを使うとき、ここも気を付けよう!

① **姿勢を意識して使おう!**

ゲームや動画みるとき、姿勢を意識していますか? 頭痛や肩こりの原因になるよ。



② **こまめに休憩したり、遠くを見たりして目を休めよう!**

近い距離で見ると、目が疲れてしまいます。



30分に一回は目を休めよう。