

ほけだより 5月

5月の保健目標
生活のリズムをつくろう

平成23年5月23日
三島村立三島小中学校 保健室

5月2日は「八十八夜(はちじゅうはちや)」でした。立春から数えて88日目のことです。
気候が安定してくる時期ですが、「八十八夜の別れ霜」ということわざがあるように、朝夕は急に気温が下がることもあります。体調管理に気をつけ、若葉のパワーをもらって元気にすごしましょう！



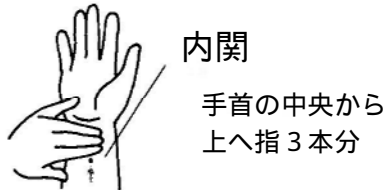
ほかにも
つかれがとれない
頭が痛い
眠れない
食欲がない
朝起きられない
などの症状はありませんか？

「5月病」は新生活に慣れようと精一杯がんばっていた心とからだのSOSサインです。
あてはまるものがある場合は、規則正しい生活をしながら、自分を休ませてあげましょう！

これで安心! 乗り物酔い対策

こんな予防法もあります

乗り物酔いに効くツボ



- 乗る前によくもむ。またはボールペンなどで軽くつついて刺激しておく
- 乗車中、気分が悪くなったら、親指で強めに押す

平衡感覚をきたえる



ブランコにのる



鉄棒で前回り

<p>睡眠はたっぷりとりましょう</p>	<p>からだをしめつけない服装を!</p>
のるまえ	
<p>食事は軽めに(満腹も空腹も×!)</p>	<p>酔いやすい人は予防薬を飲む(指示どおりに)</p>

<p>揺れやすい座席は避けて窓側に座る</p>	<p>遠くの景色をながめましょう</p>
のっているとき	
<p>気分が悪くなったら</p> <ul style="list-style-type: none"> ●目をとじる ●服をゆるめる ●外の空気を吸う 	<p>みんなでおしゃべりして楽しくすごしましょう</p>

楽しい修学旅行にしてください!

今年は小学生も中学生も修学旅行がありますね! 4つの学校の皆さんも今から楽しみにしているのではないのでしょうか?
小学生は3泊、中学生は4泊と長い旅行です。体調をくずすとせっかくの楽しい旅行が台無しになってしまいますので、それぞれ健康管理に努めて下さい。私の今までの経験だと、最後まで旅行を楽しむキーワードは「睡眠」だと思います。楽しいからといって寝ずにしゃべっていると翌日疲れたり、車に酔ったり、風邪をひいたり、いいことはありません。「寝たいのに さんがうるさくて寝られなかった」とケンカになってしまうこともあります。いろいろな健康状態の人がいるので、就寝時間をしっかり守り、お互いの体調を気づかってあげることができるみしまっこであってほしいと思います。元気に楽しんでみてくださいね!



みしまっこの生活リズム目標

毎月おこなう生活リズムチェック。

4月にそれぞれの目標をたててもらいました。みんなの目標と自分の目標をくらべてみましょう。はりきって、むずかしい目標にしていますか？自分を甘やかした目標になっていませんか？

1 起床時間（平日）

	6:00	6:10	6:30	6:45	6:50	7:00
小学生		1人	7人		2人	1人
中学生	1人		4人	2人		2人

たいていのみしまっこは平日は6:30までに起きています。7:00はちょっと遅いかな～？学校が近い硫黄島だと間に合いますが、高校に進学すると通学に時間がかかるので、早起きの習慣をつけておくといいですよ。休みの日はゆっくり起きてもいいですが、寝過ぎることのないように気をつけましょう！



2 起床時間（休日）

	6:50	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00
小学生	1人	4人	3人	1人	2人	
中学生		2人	2人	2人	2人	1人

3 勉強時間（平日）

	20分	30分	40分	1時間	1.5時間	2時間	2.5時間
小学生	1人	2人	1人	4人	3人		
中学生				1人	3人	3人	2人

さすがに中学生になるとグッと勉強時間が長くなりますね。勉強時間は低学年で20分、中学年で40分、高学年で60分、中学生で90分が目安です。テレビを消し、集中して勉強しましょう！

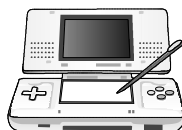


4 勉強時間（休日）

	20分	30分	40分	1時間	1.5時間	2時間	2.5時間	3時間
小学生	1人	1人	1人	3人	3人	2人		
中学生					2人	2人	1人	4人

5 ゲーム時間（平日）

	0時間	0.5時間	1時間	3時間
小学生	7人	2人	1人	1人
中学生	4人	3人	2人	



平日はゲームをしない(できない?)みしまっこが多いようです。たしかに宿題をして、ごはんを食べて、お風呂に入っていると時間がないですよ！平日はグッとゲームの時間が増えていますが、やり過ぎないように気をつけましょう。1日2時間以内がおすすめです。「5時間」はやりすぎです！



6 ゲーム時間（休日）

	0時間	0.5時間	1時間	1.5時間	2時間	5時間
小学生	2人		6人	1人	1人	1人
中学生	2人	2人	2人	2人	1人	

7 テレビ視聴時間（平日）

	0時間	0.5時間	1時間	1.5時間	2時間	2.5時間	3時間
小学生			2人	2人	5人	1人	1人
中学生		1人	6人		1人	1人	

ゲームよりテレビの方が時間が長いですね。ダラダラ見ずに、見たい番組を選んで見る習慣をつけましょう。でも「5時間」は見過ぎですよ！



8 テレビ視聴時間（休日）

	0時間	0.5時間	1時間	1.5時間	2時間	2.5時間	3時間	4時間	4.5時間	5時間
小学生			2人		4人	3人		1人		1人
中学生			2人	1人	3人		2人		1人	

9 就寝時間（平日）

	20:00	20:30	20:55	21:00	21:30	22:00	22:30
小学生	1人	1人	1人	6人	2人		
中学生		1人		1人		5人	2人

ダラダラしごしていると寝る時間が遅くなってしまうので、しないといけないことを早めに終わらせる習慣をつけましょう。日曜日の夜はいつもより早めに寝ると、月曜日から元気いっぱいにすごせますよ



10 起床時間（休日）

	20:00	20:30	20:55	21:00	21:30	22:00	22:30	23:00
小学生	2人		1人	4人		4人		
中学生		1人		1人	1人	1人	3人	2人

11 がんばりたいお手伝い

小学生	お皿洗い ごはんを運ぶ	洗濯物をたたむ お風呂そうじ	トイレ掃除 玉ねぎを切る	掃除機をかける 靴を並べる	布団を敷く 布団をあげる
中学生	お皿洗い 洗濯をする	犬の散歩	車の掃除	料理を作る	部屋のそうじ



12 がんばりたいスポーツ

小学生	なわとび	一輪車	走る	サッカー	バトミントン	鉄棒	腕立て伏せ
中学生	なわとび	サッカー	散歩	バレー	走る		

健康な毎日過ごすために、成長期の心とからだをすくすくと成長させるためには、生活リズムを整えていくことがとても大切です。人間の体には体内時計があり、幼い頃からの習慣である睡眠やホルモン、免疫力などのリズムも刻まれています。生活リズムを整えることは、誰のためでもなく、将来の自分の健康のためにとっても大切なことなのです。元気なみしまっこ、今も将来も輝いてください！