



# えくぼ

令和 5年 2月 1日  
ほけんだより  
練馬区立大泉北小学校  
校長 松井 貴子  
養護教諭 佐藤 奈々恵

2月の別名は「如月（きさらぎ）」と呼ばれますが、その他にも「梅見月（うめみづき）」があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。まだまだ寒い日が続いていますが、土の中では草花が芽を出すための準備を始めています。春に向けて元気なスタートが切れるよう、今からいろいろな準備をしておきたいものですね！

## すいみんをしっかりとりましょう！

### はやね はやお 早寝・早起きのためのポイント



#### ◆はやね◆ 早寝



#### 1. 太陽の下でじゅうぶん運動し、心地よいつかれをえましょう。

屋間に太陽の光を浴びて運動をすると、夕方にはおなかがすき、午後8時頃には疲れがピークとなり眠くなります。

#### 2. 夕食と入浴を早めにすませ、おそくまでテレビを見ないようにしましょう。

テレビやゲーム、寝る時刻を決めて、寝る前の飲食やはげしい運動はしないことが早く寝るために大切です。

#### 3. 家族みんなで寝る環境を作りましょう。

寝室は暗くする、テレビの音など聞こえないようにする、静かで優しい音楽を流す、などもよい方法です。

#### ◇はやお◇ 早起き



#### 1. 朝、光がさしこむようにカーテンをうすくしたり、電気をつけたりしましょう。

朝になったらカーテンを開け、外の新鮮な空気や光を部屋の中に入れます。また、寝る場所を窓の近くにして、戸外の小鳥の鳴き声や生活音などが自然な形で入りやすくしましょう。

#### 2. 夜、寝ついたらエアコンを切り、冬は朝の寒気で自然に目覚めるようにしましょう。

#### 3. 楽しく起きることができるようしましょう。

おいしい朝食を作り、起きる時刻に好きなアラームをかけたり、目覚まし時計を使うのもよいでしょう。



生活は、1日のサイクルでつながっています。まずは、朝は同じ時間に起きることが大切です。

まだまだ寒い日が続きますが、生活リズムを整えて2月も元気に過ごせるとよいですね。

# めざせ！スツキリ生活 感想集



冬休み明けに行いました「めざせ！スツキリ生活」では、保護者の方の励ましや、あたたかい応援メッセージなど、ご協力ありがとうございました！！ほんの少しですが…紹介いたします。

うんちがでない日がおおかった。むぎちゃをのむのがすくなかったとおもう。(1年)

うんちがでていないことに気づけてよかったね！ふゆでもしっかりいぶんほきゆうすることは大せつだね。おかあさんといっしょにストレッチしてくれてありがとう。これからもいっしょにからだをうごかさうね。

このカードをやってると学校に行くじゅんびがはやくなりました。ねる時間がまえはすこしおそかったけれど、ちゃんと9時にねられるようになりました。これからもがんばります。(2年)

この1週間、本当に朝のしたくを早くおわらせて学校に行くことができていました！エライ！ねる時間もすこしだけ、自分のきもちで21時をいしきしてうごけていました。カードがなくても、そのきもちをいっしょにもちつけようね！

冬休みあまりすっきりな生活をしてこなかったで、三学期になって、けっこうかわったと思います。スツキリ生活がなくてもこれからもすっきりな生活をおくっていこうと思います。(3年)

冬休みはのんびり生活だったので、スツキリ生活になって意識して生活するようになってよかったです。これからも続けよう！

スツキリ生活を始めて、起きる時間やねる時間を気にするようになりました。それから、早ね早起が少しずつできるようになってきてうれしかったです。(4年)

休み中は寝ぼうをしていたけれど、学校が始まったら早起きできるようになってえらかったね！寒い日が多いけれど、運動もがんばろう！！

冬休みは、遅くねてしまうことがすこし多かったでそれをもとにもどす、良いきっかけになった。ねる時間が少しおそくなると朝の体の調子が全然ちがうように感じた。(5年)

ねるのが遅くなった日でも、翌日の朝はちゃんと起きていたから、自分で気をつけることが出来たと思うよ。でも、睡眠時間はたっぷりとらないとね。戻すきっかけになって良かったね。

チャレンジをして、チャレンジ前よりもよい睡眠をとることができたので、これからも気をつけていきたいです。また、それでもおそい時間なのでさらに早くねられるよう意識したいです。運動はまぼしてなかったので、これからは運動をしたいと思います。(6年)

寝る時間が遅くなっても、朝ごはんをきちんと食べられるのはすごいです。胃腸を大切に…。

★睡眠に関する振り返りが、とても多く感じました。成長期の子供たちの体にとって、睡眠はとても大切です。これからまだまだ寒い日が続きますが、3学期も子供たちが規則正しい生活をして、充実した学校生活を送ることができるよう、学校と家庭が連携して子供たちの健康を支えていきたいですね！