

# ほけんだより



いよいよ春休みがやってきます。花々が綺麗に咲いてきたり、感染対策が緩和されてきたりして、春休みにお出かけをする人も多いと思います。お出かけ等を楽しむと共に、新学期に良いスタートを切れるように健康にも気を遣って過ごしていきましょう。



## ◎生活リズムを意識しよう！

生活リズムが乱れると、春休み明けに学校が始まってから、生活を立て直すことが大変になってしまいます。良いスタートのために、良い眠り、良い生活リズムを意識しましょう！



### ◎春休みにオススメな睡眠の取り方◎

- ・眠る前は、電気を暗めにしてスマホは使わず、ストレッチや読書でゆっくり過ごす。
- ・起きる時間は、学校のある日の起床時間+2時間以内。  
例) 学校のある日6時起床→春休み6~8時起床
- ・寝る時間は、起きる時間の8時間以上前。
- ・お昼寝は12時~15時の間で15分程度。

## ◎ごはんをしっかり、バランスよく食べよう！



学校がない日は食事を抜きがちになってしまいますが、何もない日であっても、成長期の身体には栄養が必要です。3食しっかりとるようにしましょう。

新じゃが、新たまねぎ、いちご、たけのこ・春が旬の食材はたくさんあります。旬の食材を意識して料理やお弁当を作って、春を楽しむのも良いでしょう。



## ◎楽しい時こそ冷静に判断を！



楽しい時は何も考えずにSNSにアップしがち。これをアップしたら、自分や誰かを傷つけてしまうのでは…?など、一度立ち止まって考えよう。



お花見をしている時などに誘われるかもしれませんが、勇気を持って断ろう。



春休み中にお出かけ・オシャレをしたくなります。子どもの肌は敏感で皮膚トラブルが起きやすくなっています。本当に必要なかな…?と立ち止まって考えてみよう。

