



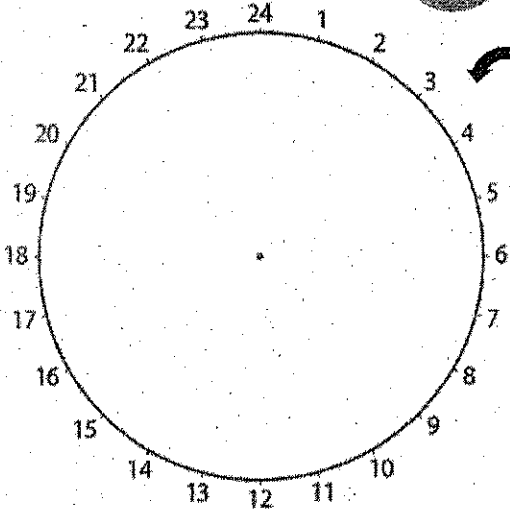
ほけんだより

2020.1.7 奈良市立都跡中学校 保健室

新しい1年が始まりました。なんだか新鮮な気持ちになりますね。今年はこれを頑張りたい！あれに挑戦したい！と思っている人もいますでしょう。どんどん積極的にチャレンジし、充実した1年にしていきましょう！1日1日を大切に過ごしてくださいね。

今年もみなさんが健康で過ごせることを祈っています。

あなたの一日をチェック！



最近の生活を思い出して

グラフに書いてみよう！

グラフに書いてみることで、自分の生活リズムを見直しやすくなります。見直しが必要なところは見直して、規則正しい生活リズムで毎日を過ごせるようにしましょう！

●睡眠時間は足りていますか？

必要と言われている睡眠時間

| | |
|--------|--------|
| 6～13歳 | 9～11時間 |
| 14～17歳 | 8～10時間 |

足りないと思ったら調整して睡眠時間を増やせないか考えてみましょう。

●ゲームやスマホの時間が長すぎませんか？

睡眠や食事、勉強の時間が圧迫されていませんか？時間を決めて使うようにしましょう。



今年の目標は

まず、やることは

そのために

から
ぬけだす

5つの
ステップ

ステップ
5

目標を立てる

大きな目標でも小さな目標でも大丈夫！「がんばろう！」「やれる！」と思える目標を立てましょう。

ステップ
4

外でからだを動かす

ほどよく疲れるから、よく眠れます。ちびこまっていたからだや心ものびのびして気分スッキリ！



ステップ
3

少しでも朝ごはんを食べよう



休み中朝ごはんを食べなかった人は、少しでも食べよう。だんだんしっかり食べるのが目標。

ステップ
2

少しの時間ポーっとする

ただし、ポーっとするのは太陽の光をあびながら。からだも頭も目も覚めます。こたつの中でポーっとするのはダメ！



ステップ
1

とにかくがんばって、眠くても起きる



まずは早起き！体内時計が正常に動けば自然と早寝早起きの習慣が付きまします。