



桜谷小
保健室
H27. 9

「けんこうしゅうかん」をふいかえて

おうちのみなさんには、「健康週間」にご協力いただき、ありがとうございました。こどもたちが書いた感想やおうちの人からのほげましの言葉を読ませていただきながら、だいじなところをとりあげてみました。

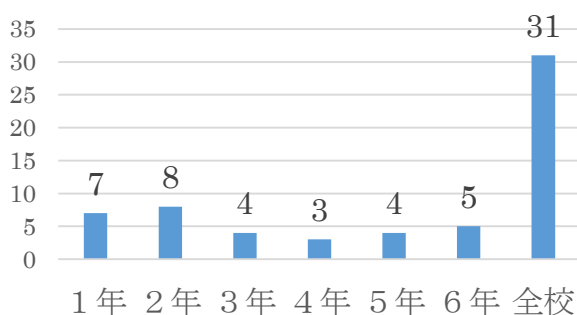
☆今までの習慣は、変えられない？

6時半までに起きることをめあてにしましたが、5日間ともパーフェクトだった人はグラフのような結果でした。思っていたより起きられていませんでした。休日をはさんでいたこともあり、むずかしかったようです。休みの日は、「からだがたるんでい



たから起きるのがおそかったです。」と感想に書いてくれた人もいました。

6時半までに起きた



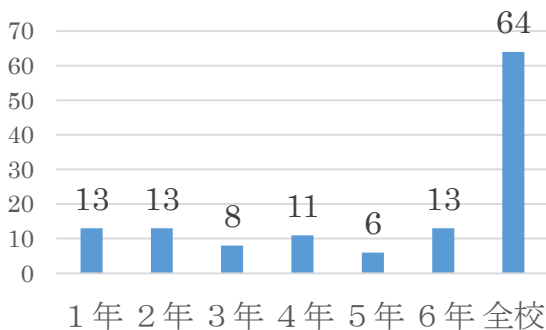
休みの日は、つかれたからだをゆっくりさせてのんびりさせたいものです。そうは言っても日曜の朝は（翌日が登校のとき）、遅くても朝8時までには起きるようにしましょう。そうしないと、時間がずれこんでくるために、日曜日の夜が寝つけず、翌朝は起きにくくなりがちです。

○「健康週間を意識して早く起きた！」という人がいました。

○「6時半までに起きれた！」と、自分でびっくりしていた人もいました。

○「こんなふうに約束をきちんと決めるときそく正しい生活ができるのでよかったです。」

顔をあらった

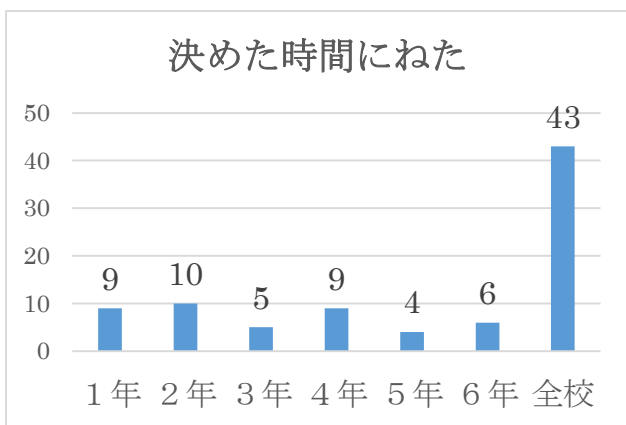


☆顔をあらってない？

子どもがあらってなかったのに気付かなかったおうちがありました。こどもたちは、起きたら、あらうのがあたり前ではなさそうですので、ぜひ、おうちでおしえてあげてください。おねがいします。



☆じぶんが決めためあてをだいじにしよう！



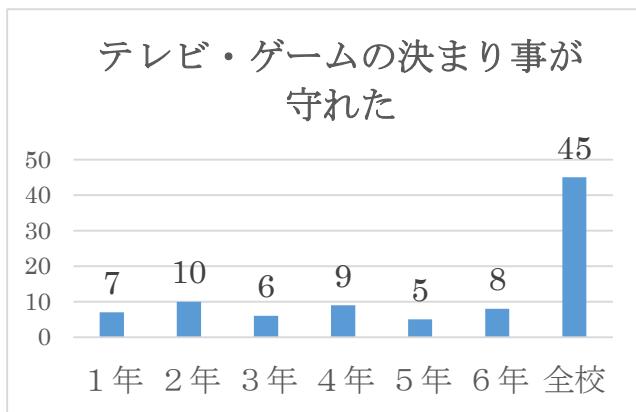
早く寝ることからはじめようとすると、がまんすることがたくさんあって制限をかけられた気持ちになります。早く起きることからはじめると、自然と夜は眠たくなるという原理を利用してみてください。全体では夜9時、10時までにねられていました。ただ自分が決めた時間にむけて実行できる力をもてるようにしましょう。

○「健康週間は、みんなで決めたことをしっかり守ろうの気持ちでがんばりました。」

○「休みの日は、どうしてもゲームの時間が多くなって守れなかったです。それ以外の生活習慣は守れていました。」

○低学年は、おうちの人が熱心に声かけをされて、できるまで気長に子どもの心にそって待っておられたおうちもあり、ていねいな気配りをしていただけていました。

○テレビの時間を1時間と短くしてしまったので守れなかったり、ゲームの時間を1日30分と決めたのに守れなかったというおうちがありました。



☆テレビやゲームの時間をへらすコツは？

・何時でやめる！ではなくて、何時まではできる！と肯定的な決め方をする。

- ・最初から無理なめあてをたてない。
- ・目標を少しずつ上げて目標を達成する。
- ・継続させる。
- ・継続が困難なときは、もう一度目標を立てることから再スタートする。

