

はげんだより

河根小中学校
保健室
2026.6.23



あじさいの英語名は「ハイドランジア」水の器
という意味だそうです。たっぷりの水を蓄えている
ことからきているそうです。あじさいは、大きな葉っぱ
がたくさんあるので 乾いてしまうと元気がなくなり
ます。だから 雨の時期に うれしそうに咲くので
すね。梅雨の時期、私たちも 元気にのりき
りましょうね。

せい かつ

生活リズムチェック 5/12(火)～5/18(月)



みなさんの生活リズムチェックの結果です (河根小中学校)

	小	中
起きる時刻 (火-金、月)	7時15分	6時55分
寝る時刻 (火-木、日、月)	10時13分	10時29分
睡眠時間 (水-金、月)	8時間59分	8時間27分
朝ごはんを食べた割合	83 % (パーセント)	

どんな目標があったかな

- 運動、スマホ、ゲーム、ストレッチ、家庭学習、趣味などの時間
- 歯みがき、お手伝い など

食後の歯みがきもがんばっていますね。続けましょうね

水泳の授業がはじまります

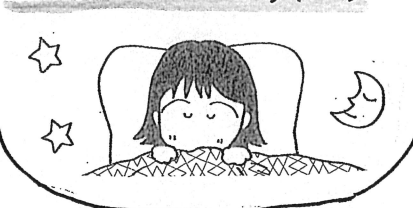
休日に心配なことがある
時は、お医者さんに相談しましょう。



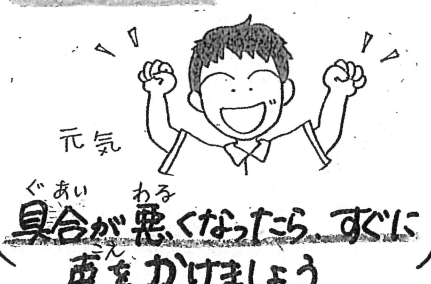
みんなで入るプールです。
前日の入浴、プール前後の
シャワーも念入りにしましょう。



水泳はとても体力を使います。
前日、当日は、早めに休んで、
しっかり睡眠をとりましょう。



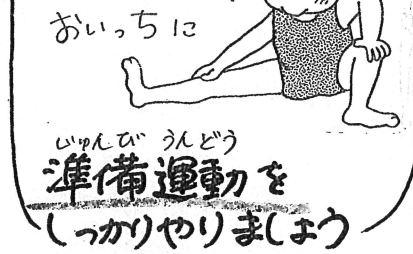
不安がある時は、無理をしない
ようにしましょう。



空腹は、きもち悪くなったりしま
す。水泳はかなりのエネルギー
が必要です。



全身の筋肉を
ほぐしましょう。



よかったところ

- 早く寝た
- 朝ごはんを毎日食べた
- 早く起きた
- ゲームを制限した
- 運動、ストレッチをがんばった
- 読書をがんばった

ふりかえりより

なおしたいところ

- 寝る時刻、起きる時刻をなおす
- 早く走らせる
- 夜の歯みがきをがんばる
- 家庭学習をがんばる

それぞれの思いが 生活に
生かされるといいですね。^^

一番の早起きは
5時20分でした

できれば
夜10時までには
布団に入りたい



いい睡眠は、朝ごはんから

朝ごはんを食べる事で、体内時計がリセットされて、
14～16時間後に自然な眠りをさそう睡眠ホルモンがでます。

おすすめの朝ごはん (おかず)
納豆 みそ汁 豆乳 豆腐
牛乳 ヨーグルト チーズ