

# はるやす ござ すこやか 春休み号

南原小学校  
保健室  
令和8年3月24日



春の光が心地よい季節になりました。もうすぐ今の学年が終わり、新しい学年へのステップアップの時期ですね。春休みは、1年間の疲れをとり、次の学年へ向けて「心と体の準備」をする大切な時間です。生活習慣を整えて元気に次の学年をむかえられるようにしましょう。

やっ  
つて  
おっ  
こ  
う  
春  
休  
み  
の  
う  
ち  
に



## はるやす ゆうこう つか 春休みを有効に使おう！

新学期が始まると、毎日がいそがしく過ぎてしまいます。春休みのうちに準備をしておく目安です。

また、新学期が始まってすぐに健康診断が始まります。気になるところがある人は早めにおうちの人に伝えましょう。今のうちに治療しておくといいですね。



ポイントは3つのスイッチ！

## きそくただ せいかつしゅうかん ころ 規則正しい生活習慣を心がけましょう

### 1. 朝のスイッチ：太陽の光と朝ごはん

- **太陽の光を浴びる**：起きたらまずカーテンを開けましょう！脳が「朝だ！」と目覚めます。
- **朝ごはんを食べる**：体と脳にエネルギーを補給。かむことで脳が動き出します。

### 2. 昼のスイッチ：元気に体を動かす

- **外で遊ぶ**：昼間にしっかり体を動かすと、夜ぐっすり眠れるようになります。
- **おやつは時間を決めて**：ダラダラ食べは、夕食が入らなくなる原因に。

### 3. 夜のスイッチ：ぐっすり眠る準備

- **寝る1時間前は「画面」をオフ**：ゲームやスマホの強い光は、脳を興奮させてしまいます。
- **お風呂でリラックス**：寝る前にお風呂につかって、体を温めよう。

## 保護者の方へ

今年度も本校の保健活動においてご理解ご協力のほどありがとうございました。来年度も4月～6月にかけて健康診断を予定しております。春休み中に治療・受診をお願い致します。また、春休みは生活習慣が乱れやすくなります。ご家庭でのお子様へのお声かけをお願い致します。