



令和7年7月3日  
豊橋市立谷川小学校 保健室  
ほけんだより №.10

## せいかつ ととの 「生活リズムを整えて こころ げんき たにがわ こ 心もからだも元氣いっぱい谷川っ子！」

6月20日（金）に4～6年生が参加した第1回学校保健委員会の様子をお伝えします。  
参加してくださった保護者のみなさま、ありがとうございました。



はじめに、保健委員の児童が5月のけんこうチャレンジの結果を発表しました。谷川小のみんなができていたことは、「朝ごはんを食べて登校すること」、気をつけていきたいことは「朝のはみがき」と「メディアの使い方」ということがわかりました。

続いて、保健所こども保健課の朝倉さんに「生活リズムを整えよう！」というテーマでお話を聞いていただきました。小学生は9～12時間ねむるとよいこと、睡眠の役割などを教えてもらいました。また、朝ごはんを食べている人は多いので、赤（体をつくる）・黄（エネルギー源になる）・緑（体の調子を整える）の3色バランスよく食べることをがんばるとよいと教えてもらいました。さらに、高学年のみんなは、おうちの人に準備してもらうのを待つだけではなく、バナナやヨーグルトを準備するなど、「自分の力でやれることは自分でやる」ことも大切だというお話をありました。少しずつ、自分の健康は自分で守ることができるようになっていければいいなと思います。裏面では、「生活リズムを整えるコツ」を紹介します！

# ☆生活リズムを整える4つのコツ☆

生活リズムを整えることの大切さはわかっていても、いざ自分の生活を変えようとすると、なかなか難しいことだと思います。普段当たり前になっていることを変えるためには、「まずは2週間続けてみるとよい」と教えてもらいました。少しずつ自分の当たり前を変えていくて、それを「習慣」にしていけるとよいですね。今の毎日の生活の積み重ねが将来の自分をつくります。心も体も元気いっぱいていられるように、生活リズムを整えましょう！

## コツ1

家を出る1時間前までに起きよう！  
起きたら太陽の光を浴びよう！

## コツ3

昼間は外でたくさん遊ぼう！体がつかれるとよくねむれるよ！ねることは心の健康にもつながるよ！

## コツ2

赤・黄・緑3色バラ  
ンスのよい朝ごはん  
を食べよう！

## コツ4

メディアは1日2時間以内・  
ねる1時間前でおわろう！

## メディアの使い方について

メディアを使いすぎないようにするために、ルールを決めることが大切です。  
おうちの人と相談して、①使ってよい時間・量（例：ゲームは宿題が終ったあと30分、YouTubeは1つだけなど）②使ってよい場所（例：大人のいる場所で使う、自分の部屋では使わないなど）を決めて使うようにしましょう。ルールを守れないときは、ルールの見直しをすることも必要です。

今週はメディアチャレンジを行っています。みなさん自分で決めた目標は守られていますか？メディアチャレンジが、ご家庭でルールを見直したり、メディアの使い方について考えたりする機会になっていたら嬉しいです。

