



ほけんだより

～1月号～

平成27年1月
うるま市役所 保育課

新年あけましておめでとうございます。
新しい一年がスタートしましたね。
2015年はどんな一年になるのでしょうか。
今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。
みなさんが、心身ともに健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して色々な情報をお伝えしていきたいと思ひます。
本年もよろしくお願ひいたします(*^_^*)

～ねむりについて～

人間が生きていくために、大切な睡眠！
今回は、睡眠についてもう一度確認し、
新しい一年の始まりから質の良い睡眠を心がけていきましょう。

生きていくためにはスリープヘルスの6カ条が大切です。

スリープヘルス
(Sleep=眠る
Health=健康)

1. 朝日を浴びること
2. 昼間に心身を活動させること
3. 規則的で適切な食事を摂ること
4. 夜は暗い所で休むこと
5. カフェイン・アルコールやニコチンといった不適切な薬物使用を避けること (※大人の方)
6. 過剰なメディア接触を避けること

現代社会が蝕む子どものねむり

ネット環境が普及している現代社会。便利になった反面で子どもたちの成長にも大きく影響を及ぼしていると言われています。ディスプレイを有するテレビやゲーム・パソコン・スマホなどそれらの光は、交換神経を過度に興奮させ、覚醒させる力があると言われています。眠る前の使用は避ける、また、長時間の使用も避けたいものです。



なぜ、大切かって？

- 脳・身体の成長
- 心の安定をはかる
- 体内時計を整える

はみがきカード

2015.1がつ

ねるまえに、はみがき できるかな？
できたひは、おさかなに いろをぬってね☆



6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)
21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
31日(土)	★おとうさん・おかあさんからひとこと★			



いろんな いろの おさかなさんを かんせい させよう！