

# ほけんだより 春休み号

平成 27 年 3 月 24 日 石巻支援学校 保健室

3月是一年の締めくくりの月です。この一年間の学校生活を振り返って、どんなことを思い出しますか？からだも心もそれぞれのペースで成長しました。さて、明日からは春休みです。春休み中も規則正しい生活を心がけましょう。今回は、宮城県教育委員会が推奨する規則正しい生活の具体例を紹介します。ぜひ参考にして、新年度に向けて、1日1日を大切に過ごしてください。



## 春休みはおうちで

# ルルブル!

ルルブルとは、『しっかり寝ル、きちんと食ベル、よく遊ブで健やかに伸ビル』から取った言葉です。ルルブルが示す規則正しい生活は、子どもたちの知・徳・体の調和のとれた成長に欠かすことのできないものです。(宮城県教育庁教育企画室HPより抜粋)

### 1 しっかり寝ル!

成長ホルモンは夜の10時頃から活発に分泌されるため、体をたくましく成長させるためには、夜9時には就寝することが大切です。

子どもがしっかり寝るために、大人は環境を整えることが大切です。

また、携帯電話やスマートフォンについては、終わりの時間を決め、寝る時は電源を切るなど、家庭のルールを決めてしっかり守りましょう。



### 2 きちんと食ベル

生活習慣の基本は、三度の食事で作られます。特に「朝食のおかずの品目数が多いと全ての認知能力が上がる」という調査結果も出ています。肥満者には、朝食を抜き、夜にたっぷりまとめ食いするパターンが多いのが特徴です。『早寝・早起き・朝ごはん』で春休みも規則正しい生活を送りましょう。



### 3 よく遊ブで

### 健やかに伸ビル!

友達と遊ぶことは、自分たちで独自のルールを決めたり、年下の子に配慮することを遊びの中で学ぶことができ、社会性を育む第一歩になります。

ご家庭では、子どもが家に帰ってきたら、友達のことや友達とどう遊んだかなど、子どもの話をゆっくり聞きましょう。



## 健康のあゆみを返却します☆

1年間で身長や体重はどれだけ増えたでしょうか。健康のあゆみは、『個別の教育支援計画』に綴じ、大切に保管してください。



## 保護者の方へ

## 保健室より

お子様の進級おめでとうございます！  
御家庭の皆様のご協力をいただき、無事に1年間を終えることができました。心より感謝申し上げます。  
来年度も宜しくお願い致します。

山内・大石