

# ふゆやすみほんたよ!

おうちの人と一緒に読みましょう

R7.12.24 あさひきたしょう 保健室 No.11

いよいよ冬休みが始まります。学習のまとめや身の回りの整理整頓はできましたか？けがや病気などしないように楽しい冬休みを過ごしてくださいね。

健康診断の結果から、病気や異常の疑いが見つかった人は、早めの受診をお願いいたします。また、受診が終わっている人はその結果を学校までお知らせいただければと思います。

## 12月19日までの保健室利用状況

|     | けが | 病気 | その他 | 合計 |
|-----|----|----|-----|----|
| 9月  | 19 | 6  | 0   | 25 |
| 10月 | 20 | 14 | 0   | 34 |
| 11月 | 12 | 7  | 0   | 19 |
| 12月 | 9  | 1  | 0   | 10 |
| 合計  | 60 | 28 | 0   | 88 |

## 冬休みはデジタルデトックスにトライ！

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまいかち…だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

### 使う場所を限定する



### 電源を切る時間帯を具体的に決める

(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)



### 代替となる別の趣味などに時間を使うようにする

情報機器等を1時間以上見ると脳が疲労すると言われています。脳疲労を起こすと、学習意欲の低下や感情のコントロールが出来ず、キレやすくなります。また、休んでも疲れが抜けず慢性的な疲労にもつながります。情報機器等を使用するときは、30分以上連続して見ることはやめましょう。

## 冬休みの健康新たに注意してほしいこと

\*感染症が流行る時期もあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



### 危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



### 夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



### 食べすぎ

年末年始は楽しみなイベント続き。腹八分目を意識しよう

## 冬休み〇〇が不足していませんか…？



### 睡眠



### 運動



### スッキリした気分で新年を迎えよう



# 今年のふりかえり

ことし ねん げんき す つぎ こうもく  
今年1年、元気に過ごせましたか？次の項目をチェックしてみてね。

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 早寝早起きを心がけている       | <input type="checkbox"/> 自分なりのリラックス法がある       |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べている         | <input type="checkbox"/> 調子の悪いときは早めに休むようにしている |
| <input type="checkbox"/> 夜はぐっすり眠れている        | <input type="checkbox"/> 規則正しい生活をしている         |
| <input type="checkbox"/> 適度な運動をしている         |   |
| <input type="checkbox"/> 歯や口の健康で気にならないことはない |   |

☑の数が多いほど、健康的な生活を送っています。来年も、皆さんのここと体が健康でありますように。保健室から祈っています。

## 感染症

## みんなで協力して流行を防ぎましょう



## 感染症予防の3原則

抵抗力を高める

### 感染経路の遮断



### 感染源の除去



## 体内時計をととのえよう

時計がぐるうと、約束の時間をまちがえたり行動するのが遅くなったりして困りますよね。実はみなさんのからだの中にも時計があります。体温などをととのえている体内時計です。この体内時計がうまく動かないとき、具合が悪くなったり眠れなくなったりします。体内時計をリセットするには、太陽の光を浴びる・朝ごはんを食べる・運動する・寝る前にスマートフォンなどの機器を使わないなどが大切です。



冬休みのせいかつチェックカードを使って生活リズムを整えましょう。  
取り組む期間

12月29日(月)~1月7日(水)



## 心のバリアフリーをめざそう

困っている人に気づいたとき、あなたは声をかけることができますか？

### 声かけの例

わたし私が○○しましょうか？

何かお困りですか？



わたし私にお手伝いできることがありますか？

### もっと！家族のおしゃべりタイム！

最近、家族でおしゃべりしていますか？

勉強や習い事で忙しいし、ゲームをしたり動画を見たりする時間も欲しいし、「家族とわざわざおしゃべりする時間なんてないよ～」と思うかもしれません。でも、本当にそれでいいのかな？

何も、難しい話をする必要はありません。

今日、学校であったこと、クラスで流行っている遊びなど、夕食のときに話すだけでもOK。逆に、家族の話を聞いてあげのもアリです。家族の会話は「大切に思っているよ」とお互いに伝え合うことにつながります。



## うがいの種類とやり方

### 【ブクブクうがい】



### 【ガラガラうがい】



口の中をきれいにするうがいです。  
水を入れて口をとじ、ほおをふくらませてブクブクしたあと、水をはきだします。

のどを洗ううがいです。  
口に水を入れて顔を上に向かって、のどの奥までガラガラしたあと、水をはきだします。

空気が乾燥しているとき  
帰宅したときなどに…

う が い をしよう

### うがいのしかた

#### ①【手洗い】

うがいの前に、まずは石けんで手を洗う

#### ②【ブクブクうがい】

水を口に入れ、強めに頬をブクブクと動かして、吐き出す

#### ③【ガラガラうがい×2~3回】

水を口に入れて上を向かって、のどの奥までガラガラして（1回15秒程度）、吐き出す

