

ふゆやすみほけんだより

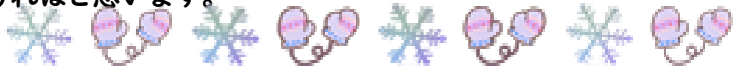
うちのひとと一緒に読みましょう

R7.12.24 旭北小 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

スマホと健康

スマホ（スマートフォン）は電話のほか、調べものをしたり、ゲームをしたりと便利ですが、健康に気をつけて使うには、どうしたらよいでしょうか？

【目の距離をあける】

目とスマホの画面との距離は、30cm以上、あけるようにしましょう。姿勢も猫背にならないように、気をつけて。

【使うルールを決める】

うちのひとと、1日〇時間までなど、使うルールを決めて、守るようにしましょう。



【こまめに目を休める】

30分に1回は目を休め、まばたきも多くなるようにしましょう。

スマホとトラブル

便利なスマホ（スマートフォン）は、使いかたによって思わぬトラブルをまねくこともあります。どんなことに気をつけたらよいでしょうか？

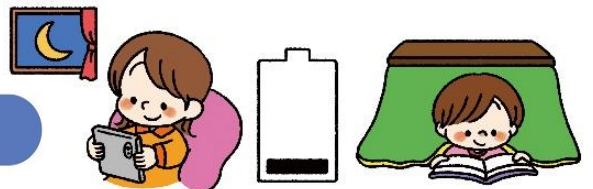
【知らない人に自分や家族、友だちの情報（名前や住所）・写った写真を教えない、見せない】
悪いことを考えている人が、情報や写真を悪用するかもしれません。

【知らない人と会わない、約束しない】
外で知らない人に声をかけられたときと同じく、スマホで知らない人に誘われても無視しましょう。

【ゲームなどでの課金に注意】
ゲームは無料でも、アイテムを買うなどでお金がかかることがあり、あとで大変なことに。



ふゆやすみ 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



冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。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

年末年始は楽しいイベント続き。腹八分目を意識しよう

今年の

ふ り か え り

ことし ねん げんき す 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。

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

☑の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、皆さんのこと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

✓ バランスのとれた食事

✓ 適度な運動

✓ 予防接種

✓ 十分な睡眠

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

時計がくると、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。体調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働かないと、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。



心のバリアフリーをめざそう

困っている人へ気づいたとき、あなたは声をかけることができますか？

声かけの例

私が〇〇しますか？

何かお困りですか？



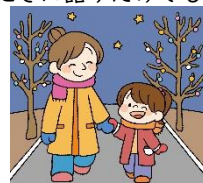
私にお手伝いできることがありますか？

もっど！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、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るのもアリです。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。

のどを洗い流すうがいです。口に水を入れて顔を上に向け、のどのおく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 薄着したときなどに…

うがいをしよう

うがいのしかた

- ①【手洗い】うがいの前に、まずは石鹸で手を洗う
- 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き、のどの奥までガラガラして（1回15秒程度）、吐き出す



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。

取り組み期間

12月29日(月)～1月7日(水)

