

ほけんだより 12月

令和5年
12月22日
湊小学校 保健室
11号

あしたから冬休みになります。冬休みはクリスマス、年越し、お正月など楽しいイベント盛りだくさんで、ワクワクしている人もいるのではないのでしょうか？生活リズムを崩さずに過ごし、3学期の始業式で元気にみなさんと会えるのを楽しみにしています！！

冬休み楽しく過ごすために

た

べすぎないように気を付けて

冬休み中はおいしいものを食べる機会がたくさん！！そして、カロリーが高めのもので、食べ過ぎに気を付けましょう！



の

びのびと外で体を動かそう

寒さに負けず、天気がいい時は外で体を動かしましょう。



し

ょくじの後は忘れず歯みがきを

冬休み歯みがきカレンダー配付しました。朝・昼・夜3色ぬってかわいい雪だるまさんが

できるといいですね。

い

んしゅ（お酒をのむこと）やタバコはダメだよ

勧められてもはっきりと断りましょう。

ふ

だんと同じ時間に起きよう

学校がある時と同じ生活リズムで過ごすようにしましょう。生活リズムを乱してしまうことは簡単ですが、規則正しい生活リズムに元に戻す方がとても大変です。



ゆ

ぶねにつかって温まろう

シャワーだけでませず、湯船につかって体をしっかりと温めましょう。ゆず湯なんかもいいですね♪



や

っぱり換気は大切！

換気をしないと、空気中に二酸化炭素が増えて、だるい、頭が痛いなどの症状が出てきます。定期的に換気をして、新鮮な外の空気を取り込みましょう。

す

いみんをしっかりとうろう

冬休み中、遅寝遅起きになりがちではないですか？寝る時間が遅くなっても、起きる時間は変えずに起きる方が生活リズムが乱れにくいと言われていますよ。

み

つな場所を避けよう

新型コロナウイルス感染症はもちろん、今年はインフルエンザや咽頭結膜熱など様々な感染症が流行しています。なるべく人ごみは避けて、外から戻ったら手洗いをしっかりとしましょう。



～冬休み中メディアとのつきあい方に、気を付けましょう！～

冬休み中は楽しみなことが多くありますが、その分生活リズムが乱れる可能性が高くなります。特に、冬休み中はスマートフォン、タブレットでのSNSや動画を見たり、ゲームをしたりするなどのメディア機器の使用時間が長くなることが心配されます。おうちの人と使い方のルールを決めて、時間を守って楽しむようにしましょう。



メディアとのつきあい方チェック✓

- 家に帰ると、すぐにスマートフォンやタブレットを使ってしまう
- 夜、ふとんの中でもスマートフォンやタブレットを使ってしまう
- 朝起きると、すぐにスマートフォンやタブレットを使ってしまう
- 家ではいつでもテレビがついていて、なんとなく見てしまう
- テレビを見始めると、時間を気にせず見てしまう
- ゲームの続きがいつも気になる
- ゲームを始めるとやめられない
- 食事をとりながら、テレビを見ながらスマートフォンを使うなど「ながら使い」が多い
- スマートフォンなどのメディア機器を、全く使わない日はない
- スマートフォンを使ったり、ゲームをしたりする夢をよく見る



チェックの数が
0～1個



あなたはメディアと上手につきあっているようです。このままメディアを使い過ぎない生活をしてくださいね。

チェックの数が
2～6個



あなたとメディアのつきあい方は少し気になります。メディアは必要な時にだけ使うことを心掛けましょう。ゲームをやり過ぎている人は、時間を決めてやりましょう。

チェックの数が
7～10個



あなたの生活は、かなりメディアに支配されているようです。1週間に1日はメディアを使わない日をつくるなどの工夫をしてみましょう。

冬に起こりやすいトラブル・けが



こおった道路ですべる



ポケットに手を入れたまま転ぶ



低温やけど



おだやかでいい年に...