

# ほけんだより 12月

No. 14 / R7. 12月 冬休み号 燕市立小池小学校 保健室



## ○ 冬休みを健康にすごそう

### かぜ予防

お家でも、かぜやインフル  
エンザ予防を続けましょう。

- 手洗い、うがい
- 換気
  - ・ 人混みを避ける
  - ・ 十分な睡眠とバランスのとれた食事



### 早めに病院へ

今日、3回目の「お知らせ」を  
配付しました。計画的に、病院に  
行きましょう。



### 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



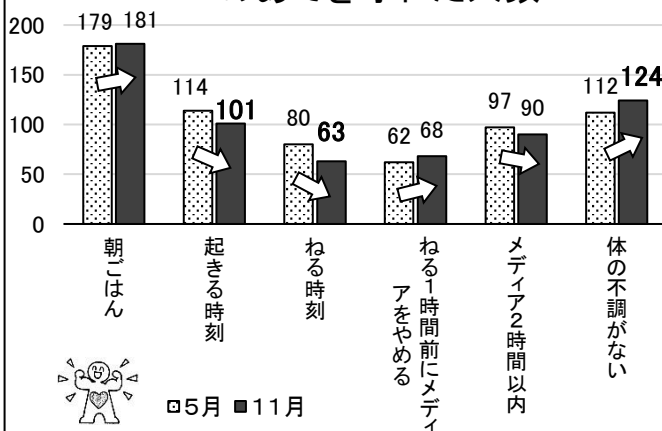
### 食べすぎ

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

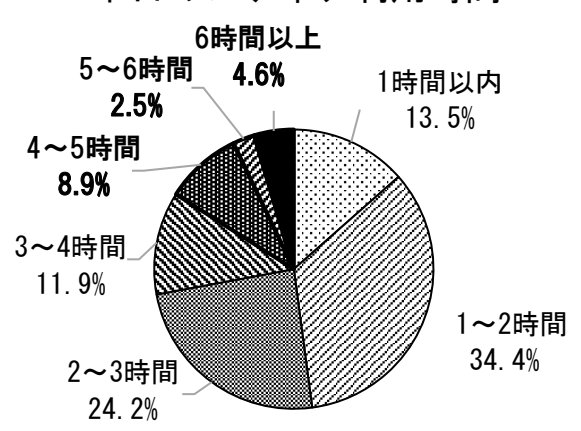


## ○ 第2回 生活習慣実態調査の結果～速報～

めあてを守れた人数



平日のメディア利用時間



朝ごはんを食べる人が増え、元気に一日をスタート  
できているようです。早ね・早起きができると、今より  
もっと元気に過ごせますよ。

そして、体の不調がない人が増えたことは、とても嬉しいことですね。



平日に、4時間以上メディアを使って  
いる人が昨年度 9.6%から 16.0%に  
増えてしまいました。ぜひ、冬休み前  
に家でのルールを確認しましょう！

\*裏面も読んでね。



## お家の方と読みましょう

# 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をはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて、心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り、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

(例:リビングだけで使う、寝室では使わないなど)

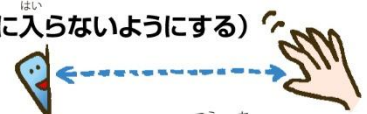


### ● 電源を切る時間帯を詳しく決める

(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)



### ● 手元に置かないようにする (視界に入らないようにする)



### ● SNSなどの通知をオフにする



### ● 代わりとなる別の趣味などに時間を使うようにする



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、夕食の時に話すだけでもOK。逆に、家族の話を聞いてあげるのも有りです。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。

※冬休みは15日間。毎日10分話すと、10分×15日＝150分(2.5時間)の会話の時間が取れますね！

### 保護者の方へ

2学期も、各種調査や感染症対策にご協力いただき、ありがとうございました。もうすぐ冬休みが始まりますが、お子様がご家族とゆっくりと過ごし、3学期も健やかに過ごせるよう、引き続き温かいサポートをお願いいたします。

#### <3学期身体測定のお知らせ>

1月15日(木)3・4・5年生

◇身長と体重を測ります。

1月16日(金)1・2・6年生

◇服装は、体操着の半袖・短パン、裸足です。