



# ほけんだより

R4.12  
芝生小

12月になり、寒さが厳しくなってきました。新型コロナウイルス感染症だけでなく、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などいろいろな感染症が流行する時期です。引き続きマスクの着用、手洗い、手指の消毒、換気など感染症対策をしっかりとっていきましょう。

**うまきたえて** 感染症を予防しよう！

**う** がいをする

ガラガラうがいで、のどの奥についた細菌やウイルスをやっつけよう。



**ま** すくをつける

マスクには感染症を予防するだけでなく、のどの乾燥を防ぐ効果もあります。



**く** うきを  
入れかえる

窓を2か所以上開けてきれいな空気と入れかえよう。



**き** そく正しい生活をする

早寝早起きをして、9～11時間の質のいい睡眠をとろう。



**た** ிரியよくをつける  
(運動をする)

昼間はしっかり体を動かして体の免疫力を高めよう。



**え** いろいろバランスのよい食事をとる

しっかり栄養をとって、丈夫な体をつくろう。



**て** あらいをする

石けんをつけて、30秒以上ていねいに手を洗おう。



## メディアとうまくつき合おう！



11月21日(月)に保健集会を行いました。1学期の生活アンケートの結果から、メディアの利用時間が長いこと、また、寝る前のメディア利用によって就寝時刻が遅くなっていることが分かりました。そこで、保健委員会ではメディアがわたしたちの体や心に及ぼす影響や、メディアとの上手な付き合い方について保健集会で取り上げました。

メディアはとても便利なものですが、使いすぎると、わたしたちの体や心にいろいろな悪い影響が起こります。メディアとうまくつき合ってください。



## メディアを使いすぎるとどうなる？

目が緊張してつかれてしまい、視力が下がる原因になるよ。また、姿勢が悪くなり、内臓に負担がかかるよ。

スマホやゲームから出ているブルーライトを寝る前に浴びると、脳が興奮して眠りにつきにくくなるよ。

寝るのが遅くなると十分な睡眠がとれないので、勉強や運動に集中できなくなるよ。

運動することが減るので、筋肉や骨がもろくなり、走ったり投げたりする力が伸びにくくなるよ。



保健委員会から、メディアとうまくつきあうための3つの提案をします！



寝る1時間前はメディアを使わない。

学校がある日はメディア2時間まで。

1週間に1日はノーメディアデーをつくる。

どれか1つでもいいので、ぜひ今日から挑戦してみてください。全部できそうな人は、全部に挑戦してみましょう。おうちの人と一緒にルールを決めるのもいいですね。