

ほけんだより



神宅小学校
21.12.23

こんなことはありませんか？

明日からの冬休み、待ちに待っていた人がたくさんいるかもしれませんね。今年いつもの年より長い18日間、しっかり楽しむためにはやっぱり健康でいることが一番です。裏面の「冬休み中健康日記」も使って、元気な生活をしてくださいね。



● **すい眠時間よりゲームが大事!**



● **注意されてもやめられない**



● **ゲームのことであたま頭がいっぱい**



● **気づいたら長時間たっていた**



☆ **朝の光をあびよう**

☆ **体をしっかり動かそう**

☆ **食事は3食朝・昼・ばん食べよう**

☆ **お風呂で温まろう**

☆ **おそくても10時までにお風呂**



マスク、手洗い、うがいも忘れず続けよう!!

やってみよう



● **使う場所を決めよう**

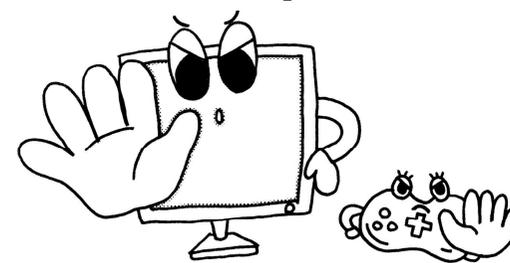


● **ゲームやスマホ以外のことをしよう**



● **時間を決めよう**

「依存症」になってしまったら、脳は元にはもどりません。目や姿勢を守るためにもゲームやスマホはルールを決めて使いましょう。



◆保護者のみなさまへ◆

冬休みの生活で一番心配なのが、ゲームやスマホ、動画の長時間利用です。小学生でも依存症になり、学校にも行けなくなる事例が報告されています。発達している真っ最中の脳が受けた障害は、一生影響を及ぼします。ゲームやスマホをまったくさわらない「ノーメディアデー」を冬休みに試してみませんか？

