

ほけんだより 12

2023年12月号 富田小学校

2学期も残りわずかとなりました。今年はどうな一年でしたか？病気やけがをすることなく元気に過ごせましたか？気温がぐっと冷え、空気が乾燥すると、インフルエンザや感染性胃腸炎などの流行も始まります。ひきつづき、手洗いうがい、基本的な感染症対策をしっかりと、残り少ない2学期を元気に過ごしましょう。

かぜ
風邪
かな？
おも
と思ったら…

睡眠をとる
ゆっくり休むのが一番。
休むことで、体にある
回復力や病原菌と戦う
力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのもものがオススメです。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



3つの首ってなに？

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。

この3つのもので温める場所だよ

マフラー
手袋
靴下

どこかわかったかな？



3つの首を温めて
上手に防寒をしましょう

テレビやゲームなどのお話

6月に実施した運動・生活に関するアンケートの結果、ゲームやテレビの時間が1日2時間以上の方が全体の約半分いました（45％）。そのうち、3時間以上の方も全体の4分1いました（24％）。その他にも、動画を見ている人もいます。ゲームやテレビ、動画は、目や脳の疲れの原因になります。つい熱中し、睡眠不足や生活リズムが乱れる原因にもなりますから、十分注意してください。

～ゲームの遊び過ぎを防ぐには～

① 1日の生活をふりかえ。

1日の生活を書き出して、1日の中でゲームで遊んでいる時間をふりかえ、多ければどうやったら減らせるかを考えてみましょう。

② ゲーム以外のことに挑戦する。

ゲームで遊ぶこと以外で、楽しみが持てる方法を探してみましょう。

おうちの人とゲームの遊び方のルールを決める。

ルールとして決めること（例）

- 遊ぶ時間（〇〇時まで、〇時間だけ）
- 遊ぶ場所（リビングルームだけ、家族がいる場所だけ）
- 寝る時間（〇〇時にはねる）など



目、疲れてないかな？

目がかすむ

目が充血する

目が乾く

まぶたが
びくびくする

目の奥が痛い

こんな症状があったら、目が疲れているサイン。
早めに寝て、目をゆっくり休ませましょう。