



えはらっ子保健だより 冬休み版

いよいよ明日から冬休みが始まります。2週間余りですが、クリスマスや年末年始・お正月などいろいろな行事があります。しっかり計画を立てて、有意義な冬休みにしましょう。



～規則正しい生活習慣を守りましょう。～

☆ 毎日朝昼晩3食しっかり食べましょう。

1日3食しっかりとることは、健康的な体づくりはもちろんのこと、感染症の予防にも効果的です。食欲のない時でも、消化の良いたんぱく質(卵・豆腐・魚など)やビタミン(果物・野菜など)、ミネラル(牛乳や海草など)などのバランスのよい食事をするように心がけましょう。

☆ 早寝早起き、毎日決まった時間に起きて寝るようにしましょう。

睡眠は体と心の元気のもとです。よい睡眠をとるようにしましょう。同じ時間に起きて寝るようにしましょう。



☆ エアコンの温度に注意しましょう。

エアコンをかけるときは、設定温度を上げすぎないようにしましょう。特に冬は乾燥しているので加湿にも気をつけましょう。換気も常に行いましょう。

☆ 引き続きインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症対策をしましょう。

冬休み中は、家族で出かける機会も多くなると思います。大勢の人が集まる場所に行く場合は、マスクの着用、手洗い、手指消毒をするよう心がけましょう。

～ゲーム・スマホ等の電子メディアはルールを決めて使いましょう。～

冬休みは短いけれど、行事がたくさんあります。自由な時間が多いため、電子メディアを長時間利用してしまいがちです。しかし、長時間の使用は視力にも影響が出てきており、視力低下の問題が取り上げられています。1日のスマホ・タブレットの使用時間を決めて使いましょう。ノーメディアデーも作りましょう。

○1時間使ったら休憩をとって必ず目を休ませましょう。

○寝る1時間前からはタブレットなど電子機器を見ないようにしましょう。

○正しい姿勢で画面から目を30cm以上離しましょう。

○目が乾かないようにまばたきをしましょう。

○外で運動をしましょう。



～冬休みを利用して治療をしましょう。～

治療が必要な人は、冬休み中に治療をお願いします。治療後は、受診報告書を学校まで提出してください。お願いします。



1年の汚れを落とす大掃除
隅々まできれいにしましょう。

