



令和6年1月10日
新野小学校 保健室

しんねん 新年 あけまして おめでとうございます!

2024年になりました。今年もよろしくお願ひします。冬休みは元気に過ごすことができましたか?インフルエンザや感染性胃腸炎などが流行して、とても心配な冬休みでしたね。

さて、皆さんは今年の目標を立てましたか?どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。

みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています!



メディア機器と上手に付き合っていますか?

テレビ・パソコン・スマホ・タブレット・ゲームなどをメディア機器と言ひます。最近ではメディア機器を使用しない生活の方が難しくなっていますが、使い過ぎや使い方によっては、心と体の健康に良くない影響があることがわかってきています。例えば、こんなことはありませんか?

すいみんじかん 睡眠時間を けずってしまう。	よてい 予定よりも長時間 つか 使ってしまう。	つか 使えないとイライラした り、不安になったりする。	ちゅうい 注意されても やめられない。

小学生の1日のメディア機器使用時間の目安は、2時間だそうです。(テレビ・パソコン・スマホ・タブレット・ゲームの時間をすべて含めた1日の時間)学校でもタブレットを使用した学習もはじまっているので、それを含めるとどうでしょうか?自分の生活を振り返ってみて、使い方を見直した方がいいと思ひた人は、少しずつ直していきましょう。

たいさく こま ひと ほうほう
対策に困っている人は、こんな方法もあります!!

<p>つか ばしょ き 使う場所を決める。</p>	<p>つか じかん まも 使う時間を守る。</p>	<p>メディア機器から 離れる時間をつくる。</p>

メディア機器を使用し始めると、何となくダラダラ使ってしまうということをよく聞きます。読書をする、外で遊ぶ、お手伝いをする等、メディア機器を使用しない時間をどうやって過ごすかをお家の人と相談してみてもいいかもしれません。

穴あきカルタ
 を直そう!

十二支たちがカルタで遊んでいると、楽しくなった龍が **ポウッ!** ついつい火を吹いてしまいました。穴が空いてしまったカルタの札に正しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

朝ごはん	夜ふかし	月光	いつもと同じ
腹八分目	あいさつをし	外	シャワーで済ませ
とっってもゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につか	お菓子	早く寝	お腹いっぱい

<p>朝起きて 気分すっきり にあたる</p>	<p>起きる時間 休んでも</p>	<p>ごちそうさま でごちそうも</p>	<p>湧いてくる 食べたらかが</p>
<p>体ぼかばか て遊んで</p>	<p>次の日も元気 夜は</p>	<p>温まる お風呂は</p>	<p>バイキンバイバイ 食事前</p>

- ヒント**
- 朝は太陽の光を浴びましょう
 - 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
 - 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
 - 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
 - 思いつきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
 - 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
 - ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
 - 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまうと風邪の原因に
- 冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。カルタの札に書いてある事を心がけて生活リズムを整えましょう!

「ポケットハンド」を
 していませんか

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてなくなる気持ちもわかります。でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。もっと気を付けたいのが、転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手

を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。「ポケットからすぐにだせるよ」と思っても、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。

