

おうちのひと いっしょによもう!

るんるんらんらん

2022. 12. 23

海南市立南野上小学校
保健だより
No. 10



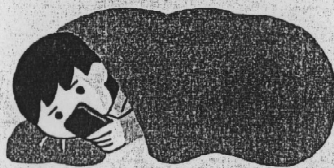
今年も残りわずかとなり、いよいよ冬休みですね。冬休み中は、クリスマスやお正月など、楽しい行事が続きますね。でも、夜ふかしや食べすぎは、体の調子をくずす原因になってしまうかもしれません。生活のリズムをくずさず、毎日元気にすごしてくださいね。新学期に、みなさんに会えるのを楽しみにしています!

タブレットやスマホは、ルールを守って使いましょう! まず、おうちの人とルールを決めよう。次のことも守ってね。

★ ゲームやSNSでつながった人に、自分の名前を教えたり、写真を送ったりしない!

冬休みが終わったら、生活リズムチェックをやりまう。

寝る直前のスマホは



睡眠不足のリスク大

ルールを3決めよう!

ゲーム・動画・スマホ... やりすぎはダメ!

おうちの人と話し合っ、決めましよう。

● 夜 _____ 時から使わない。

● 1日に使うのは _____ 時間までにする。

● ほかに決めたこと

1日中使わない日も決めてみませんか?

アウトメディアの日か...
あってもいいよね...
テレビもなし! ヲート...

冬休みも、みがきのこしゼロ! 歯みがきの達人になろう!

冬休み中、ていねいに歯みがきができていますか。自分で調べてみよう。

歯こうをそめだして、みがき残しをチェック。ロイロノートで写真を撮って保存してね。くわしくは、ロイロノートに送っている「冬休みもみがきのこしゼロ!」のやり方をよく読んでください。

感染症から体を守ろう!

寒い季節は、かぜ・インフルエンザ、ノロウイルスなどが流行します。そして、コロナウイルスも、おさまらないようです。どのウイルスも予防する方法は同じです。水が冷たく、サッとしてまいがちですが、ていねいな手洗いを心がけてください。また、毎日の検温を続け、体調の変化に気をつけましよう。

なぜかな? と思ったらポイント

早めに しっかり

まずは「おかしいな?」という異変に「早めに」気がつくことが大切。無理しない程度に水分と栄養を「しっかり」とり、ゆつくり体を休めよう。



洗い残し多発! 手洗い要注意ポイント

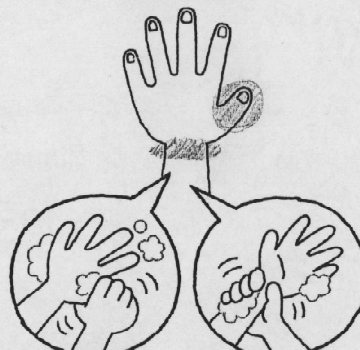
指先と爪の間

親指・手首

指と指の間



手のひらでこする



反対の手でねじる



こすり合わせる

3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、体がガタガタ...

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。3つの首には体中をめぐる血管が集中している

ので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首

ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

手首

外に行くときは手袋を忘れずに

足首

締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましよう!

うらにもあまよ!