



保護者の方と一緒に読んでね

蓮田市立黒浜北小学校 令和5年度 保健室

今年も残すところ一か月となりました。寒さも一段と厳しくなってきましたね。

12月には、クリスマスやお正月などワクワクすることがたくさんありますね。

そんな12月を元気に笑顔で過ごすために、手洗いや規則正しい生活でかぜやインフルエンザから自分を守りましょう。

また、長い二学期もあと少しで冬休みになります。冬休み中は、スマートフォンやゲームをやりすぎないように時間を決め、夜更かししたりせずいつもの生活リズムで過ごしましょう。

寒がりさん

冷え性さん

あたたかく過ごすコツ

カイロ

下腹のあたりに貼ると生理痛の緩和にも◎。ただし低温やけどには注意しましょう。



重ね着

空気の層をたくさん作ると、体温で温まった空気が外に逃げにくくなります。機能性下着や薄手の腹巻きなどもおすすめ。



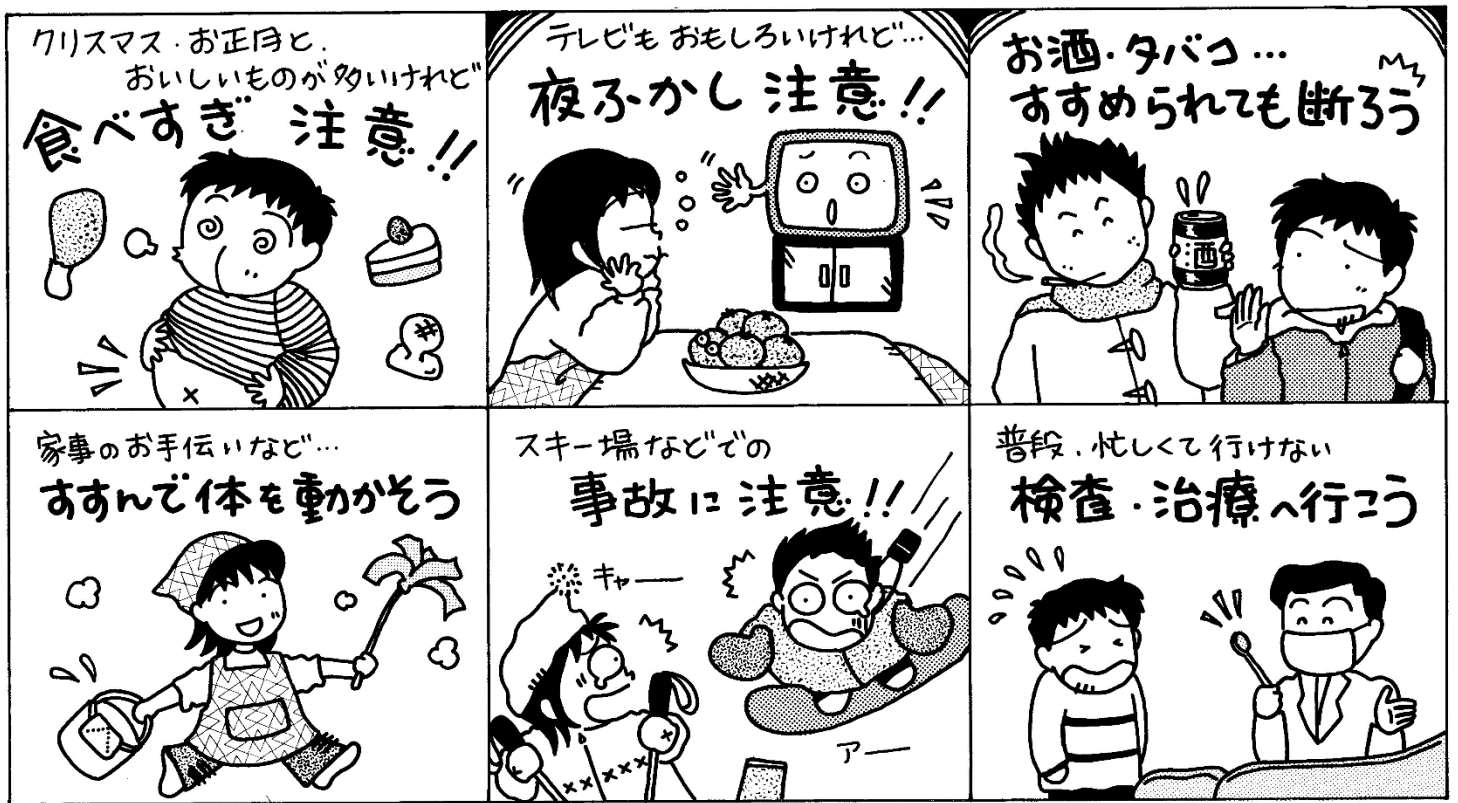
ホットドリンク

白湯や生姜を使ったホットドリンクは、体を内側から温めてくれます。コーヒーは体を冷やしやすいので注意。



換気をしていると、どうしても室内や廊下が寒くなりがちです。ちょっとした工夫であたたかく過ごしましょう。

冬休みの健康生活



【12月や冬休みを元気に過ごすための健康目標を掲示しています】

目標を達成できるように体を温めて、生活リズムを崩さないようにしましょう！



スマホと^①いい距離 保ててますか？



みなさんは、毎日どのくらいスマホを使っていますか？

今は学習用のアプリなど便利な機能もあるので、上手に使いこなしている人もいます。でも、使いすぎると体にも心にもよくない影響が出てくるかもしれません。一緒にスマホの使い方を振り返ってみましょう。

目と画面の距離は30cm以上

夢中になって見ていると適切な距離を保てないことが多いです。使用するときには正しい姿勢で。



目線より 少し高めを意識

スマホを持つ手を空いた手で支えたりして位置を調整すると、長時間下向きの姿勢を避けられます。



使用時間の ルールを決める

1日の使用時間の目安や、充電するのはリビングだけ、などの運用ルールをおうちの人と相談しましょう。



CHECK こんなこと、ありませんか？

- 宿題をするはずが、スマホを触っていたらいつの間にか時間が経っていた
- スマホが気になって、勉強に集中できない
- 何時間もスマホが手元にはないのは我慢できない・イライラする
- SNSのやりとりを見逃すのが不安で、ずっとスマホを見てしまう
- 周りの人に「ずっとスマホを見ているね」などと指摘されたことがある

もし当てはまったら、**スマホ依存**かも！



掲示物を使って
目と画面の正しい距離を
知ることができました

