

ほけんだより 1月

平成31年1月10日（木）吉川市立旭小学校 保健室

あけましておめでとうございます。今年は亥年ですね。十二支を草や花の成長に例えると、最後の年に当たる亥年は「種の中にエネルギーをためて次につなげる時期」だそうです。皆さんもいろいろな目標や夢の種を大切に育てられるといいですね。

3学期はまとめの学期です。生活リズムをお休みモードから学校モードに切り替えて、3学期も頑張りましょう。

おすすめ!

元気っ子のみち

スタート

A シャキーン!
はやねはやおき

B 体ほかほか! 外あそび

C 毎朝もりもり!
バナナうんち

D 残さず食べるよ!
もぐもぐごはん

E あわあわゴシゴシ
ていねい手洗い

F あっはっは!
笑ってストレスげきたい

G ふう〜っ!
ゆったりお風呂いい気持ち

ゴール

ルール

- 元気のための習慣を全部たどってゴールしてね
- 1回通った場所は2回通れないよ

①→②→③→④→⑤→⑥→⑦→⑧→⑨→⑩→⑪→⑫→⑬→⑭→⑮→⑯→⑰→⑱→⑲→⑳

ゲームやスマートフォンとの付き合い方を考えよう

クリスマスやお正月など冬休みにはイベントがたくさんあり、ゲームやスマートフォンなどで遊ぶ機会も多かったのではないのでしょうか。楽しいものがたくさんありますよね。しかし、旭小のよいこのみなさんは、こんなことはしていませんよね。

例えば、ゲームやラインをしながら食事をしたり、寝る時間を削ってお友達と電話したり、ゲームをしていたりすることなどです。



どんなに便利な、楽しいものであっても使い過ぎはよくありません。体にもいろいろな影響が出てきます。

まばたきの回数が減って目が乾きやすくなってしまったり、ドライアイになってしまったり、携帯やゲームの画面から出ているブルーライトという光によって眠りのホルモンが出にくくなってしまい、寝不足になってしまうこともあります。

<みんなができる対策って?>



時間を決めて使う



使わずに過ごしてみる



外で元気に遊ぶ

ほかにも、いろいろな対策がありますね。また、旭小にはインターネット使用のきまりがあります。おうちの人と一緒にもう一度読み直してみるのも良いかもしれませんね。きまりは皆さんをしばりつけるためではなく守るためにあります。もし、困ってしまうようなことが起きたらすぐに周りの大人に相談してくださいね。

☆保健室よりお知らせ（おうちの方へ）☆

○感染症の出席停止について

インフルエンザや感染性胃腸炎など、「出席停止」となる疾患が疑われるときは必ず病院を受診してください。医師による診断・発症日・出席停止の指示を受け、必ず学校までご連絡ください。保護者の方の判断による登校はできません。

○健康カードの返却について

本日、今年度最後の身体測定を実施しました。後日健康カードをお返ししますので、お子さんの成長の確認をお願いします。また、来年度より健康カードの様式が変更になります。今年度までの健康カードは、学校へ返却せずにご家庭での廃棄をお願いします。