ほけんだより11月

2024年11月
一宮市立
赤見小学校
✿保健室✿

朝晩は冷えこむようになり、秋も深まってきました。
季節の変わり目には体調をくずす人がよくみられます。
体調管理をしっかりして、みのりの多い秋にしましょう。

11月のほけんもくひょう
しせいを正しくしよう

あなたのしせいは、だいじょうぶ？

いつもよいしせいでいると、視力低下をふせぎ、背中やおなかのきん肉(腹筋・背筋)がきたえられ、走ることが速くなったり、ボールが遠くまで投げられるようになったりするなど、いいことがいっぱいです！

こんな子いないかな？

これらのしせいは、背骨のゆがみや視力低下の原因になります。

寒ーい冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！

インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。

食べすぎ＆運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。

夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

保護者の方へ ～朝の健康観察をお願いします。～

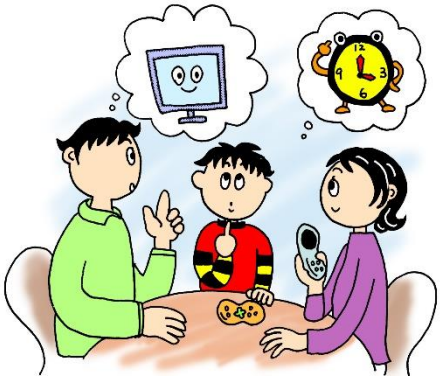
注目ポイントはココ！

□朝、スッキリ起きられず、
　だるそうにしている
□食欲がない
□顔色が悪い
　（顔色が青白い、または赤っぽい）
□発熱している（熱っぽい）
□声に元気がない

お子さんにいつもと違う様子や気になることがあったら、「大丈夫？」「体はだるくない？」など声をかけてみてください。体調が悪いときは無理をさせず、ゆっくり休ませることが大切です。

メディアと上手につきあおう

今や、子どもたちの生活にもスマホやタブレット端末などのメディア機器が使われる場面が増えてきました。メディアを使いこなすことは、これからの社会を生きていくうえで必要でもあります。しかし、使い方を間違えると、視力低下や生活リズムの乱れ、依存症などによって健康を害してしまう恐れがあります。中高生になると、問題はもっと複雑かつ深刻化してきます。今のうちから、メディアとの付き合い方を家族で話し合っておくとよいと思います。



「家庭での約束例」

- 平日１時間半まで、休日は２時間まで。
- 宿題をやってからする。
- リビングでする。自分の部屋でやらない。
- 課金の必要なゲームはしない。
- ネット上で知らない人とはつながらない。

など