

ほけんだより



はぐりきたしょうがっこう
葉栗北小学校

ほけんしつ
保健室

～おうちの人といっしょに読みましょう～

冬本番のさむさになり、外にいと、手や足が「痛い」とも感じますね。するとつい、いやになってしまうのが『手洗い』と『換気』です。しかし、この2つこそ、かぜ予防のために最も重要な対策です。さむさに負けず、外での運動やかぜ予防をしていきましょう！



足やお腹も
あたためよう

2月の保健目標

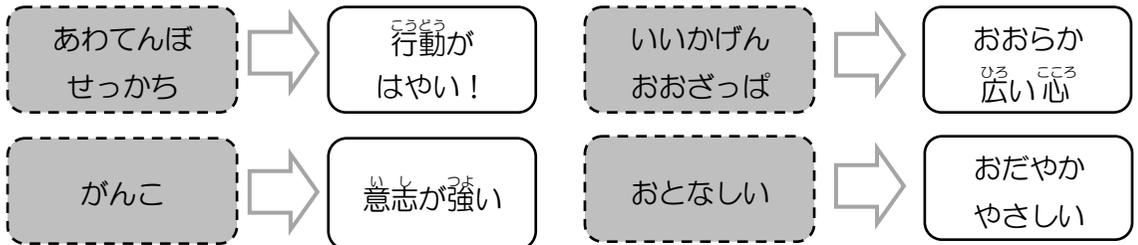
いのち たいせつ 命を大切にしよう

自分の命・心を大切にするために、

「リフレーミング」してみましよう！



左のように水が入ったコップをみたとき、あなたは「もう半分しかない」と思いますか？ それとも「まだ半分もある」と思いますか？ 同じものを見ているのに、自分の考え方で気持ちも変わります。このように見方を変えることを、「リフレーミング」と言います。これを使うと、自分の短所（良くないと思っていること）が、長所（良いところ）に変身するのです。



たいせつにしよう、あなたとわたしの **こころ** のエネルギー

まい日、人は心のエネルギーがへったりふえたりしながら、つよい心になっていきます。でもへりすぎると、心はつかれてまんたんになりにくくなります。こまったときは、はやめにまわりの人にはなしてみてください。また、むりをしないでひとやすみしましょうね。

だめ×だめメディアになっていませんか？

ゲーム、テレビ、スマホにタブレット。とても便利なものですが、使い方をまちがえると、心と体の健康は、かんたんにメディアに負けてしまいます。あなたはどうか？



時刻は夜の11時。本当はもう寝ていないといけないのに、ベッドの中でスマホ…。



スマホに夢中のBさん。スマホに近くなりすぎて、寄り目の状態です。これは、目がすごく疲れやすい！



ごろ〜んと寝ながらテレビを見ているCさん。これでは、片方の目だけに負担がかかってしまうよ。

だめ・だめメディア〜



寝る前は、
「ひかえメディア」！
寝る2〜3時間前から使用をひかえるようにしましょう。暗い中や、寝ころがった姿勢で使うのも目に良くないよ。



使うときは、
「とおメディア」！
画面と目の距離を遠目に、できれば30cmはあけるようにして使うよ。



たまには、
「アウトメディア」！
なんとなくテレビをつけてしまう、何をしてもスマホが気になる…。そんな人は、いっそメディアをおいて、他のあそびをしてみよう！