

ほけんだより 12月号

令和5年12月15日
さいたま市立宮前小学校

もうすぐ冬休みです。新しい年を元気に迎えられるよう、睡眠の取り方に気を付けて、よい生活リズムを心がけましょう。

本校では、11月中旬からインフルエンザが流行しています。治まってきていますが、発症が続き油断はできません。休み中も体調の変化に注意し、手洗い、換気等、感染症対策をして過ごしましょう。

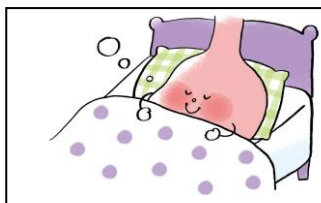


12月のほけんもくひょう 寒さに負けないじょうぶな体をつくろう

ふゆやすみ からだの声をきいて過ごそう！

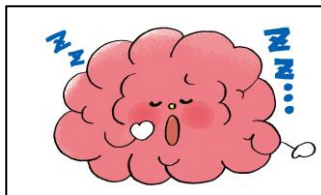
今年1年、元気に過ごすことができましたか？毎日働いているからだから、「つかれたあ」という声は聞こえていませんか。規則正しい生活習慣を送ることで、元気なからだがつくれます。からだの声を聞いてみましょう。冬休みも体調に気を付けて過ごしてください。

「私にも休みをください。」



私は食べ物をお腹で溶かす胃です。クリスマス、お正月は、食べすぎてしまうこともあるかもしれませんが、食べ物でいっぱいになると休めません。寝る前に食べ物が入ってくると夜も休めません。食べすぎや時間に注意してくれるとうれしいです。

「ねてください。私も休めます。」



頭の中に、たくさんの情報を整理したり、からだのいろいろなところに命令を出したりしてがんばっている私・・・脳です。私の元気のもと、「睡眠」です。みなさんが睡眠をとることで、私も休むことができます。睡眠はとっても大事です！

「休けいと正しい姿勢が必要です。」



スマホやタブレット、ゲーム機等を、長い時間使っていませんか？そして、画面に顔を近づけて見ていませんか？私は目です。長い時間使い続けると、ヘトヘトになります。私は首の骨です。前かがみになってこれらを使うことで負担がかかっています。

*画面と目の間は30cmくらいあけて、体は起こして使しましょう。冬休み前に、使い方について自分とおうちの方とで意見を出し合い、一緒に考えてルールを作ってみませんか。

ゲームやインターネットの使い方について話し合おう！

遅い時間まで、ユーチューブを見てしまった。ゲームがやめられなかった。などが原因で睡眠不足になってしまった話を、保健室で聞くことがあります。

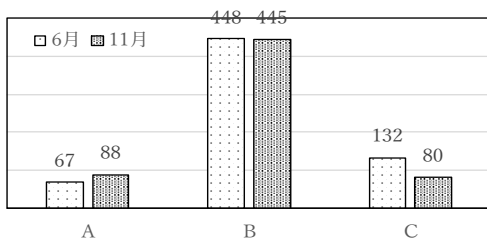
画面を見る時間が長くなると、ゲームのことを注意されると怒りっぽくなったり、ゲームのことがいつも気になったり、気持ちがコントロールできなくなるそうです。テレビも含めて画面を見る時間が長いかな？と思う人は、おうちの人と一緒に考えを話し合い、おうちルールを作って実行してみましょう！（自分で「こうする！」と積極的に話してみよう。）

= おうちのルールをかんがえよう！ =

- 1 1日のゲームやインターネットを使ってもいい時間 時間 分
- 2 ゲームやインターネットを使ってもいい時間帯 時 分～ 時 分
- 3 使っている場所 例) リビング 家の外には持ち出さないなど
- 4 冬休みに何かチャレンジしてみよう 例) なわとび そうじ 料理 読書 将棋など

歯みがきテストの結果から ご協力ありがとうございました

≪ 6月と11月の判定結果 ≫



みがき残しやすい場所を、工夫してみがこう！

間食にも気をつけましょう。食べる回数が増えるほど、歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出す回数と時間が増えるので、むし歯につながりやすくなります。

お知らせ：来年度から1回にする予定です。

≪ 12月の配布物 ≫



ふゆやすみはみがきカレンダー がんばってみがこう！

配付日 12月21日 (木) 提出日 1月9日 (火)

頭の上で結ぶ
かみ型はしない
でください。

≪ 1月の保健行事 ≫



発育測定 1月11日 (木) すまいる 15日 (月) 6・5年生
16日 (火) 4・3年生 17日 (水) 2・1年生

保護者様へ
裏面もご覧ください