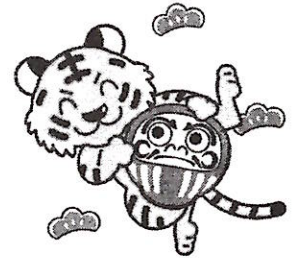


ほけんだより 1月

令和4年1月 池田小学校ほけんしつ

新しい1年がスタートしました。干支はトラ。「虎に翼」ということわざを知っていますか？強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をする。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早寝早起き、手洗い、マスク…と、元気な体を作りましょう。



「元気な1年」なら、今日から「トライ！」

<p>まだまだ眠タイガー</p>	<p>早く寝る習慣をつけタイガー</p>	<p>朝ごはんをしっかりと食べタイガー</p>	<p>ぐっすり眠りタイガー</p>	<p>疲れをとるタイガー</p>	<p>感染症に気をつけタイガー</p>
<p>寝る前、目を閉じて目を覚めさせよう</p>	<p>早く寝よう</p>	<p>少しずつリストを減らそう</p>	<p>あわてず、時間を決めて寝よう</p>	<p>朝ごはんをしっかりと食べよう</p>	<p>リラックス効果</p>
<p>太陽の光を浴びる</p>	<p>15分早く起きる</p>	<p>晩ごはんを早めに済ませる</p>	<p>ぬるめのお風呂に浸かる</p>	<p>夜ふかししない</p>	<p>ウイルスを撃退しよう</p>
<p>まだまだ気をつけたい！</p>	<p>感染症に負けないために</p>	<p>手洗い</p> <p>石けんをつけて洗いぬいでい</p>	<p>マスク</p> <p>清潔なものを着用</p>	<p>運動</p> <p>がんばりすぎない程度でOK</p>	<p>換気</p> <p>寒いけど…忘れずに！</p>

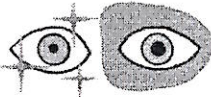
歩きスマホだけじゃない！

寝ながらスマホ

にも要注意

横に寝ころびながらスマホやゲームの画面を見ていると、気づかないうちに片目は枕に埋もれ、もう一方の目だけで画面を見ていることがあります。

この状態が続くと、画面を見ているほうの目は明るい光に慣れている状態になりますが、もう片方の目は暗闇に慣れた状態となります。左右の目にかかる負担に差が生じるので、目に悪影響を与えるのです。



また、電気を消してから暗い部屋で画面を見続けていた場合も目に負担がかかります。

夜のスマホは短時間で、少し画面を暗くするよう心がけてください。



見逃さないで！

からだのサイン

頭

ガンガンする、ぼんやりする



鼻

つままっている、鼻水が出る



目

しょぼしょぼする



のど

イガイガする



おなか

苦しい、ゴロゴロする



「疲れているよ」「調子がよくないよ」というからだからのメッセージがもしれません。気づいたときは、早めの対処を。

ふゆやすみ せいかつ 冬休みの生活をふりかえろう♪

1月の保健目標は「よく食べてけんこうな心と体をつくろう」です。

スポーツけんこういいんかいがアンケート用紙を教室へ届けに行きま

す。アンケートに答えて、今年の自分の目標を書いてください。中央

玄関に掲示する予定です。ご協力おねがいします。

お正月に2年ぶりに親せきで会うことができました。感染症予防のため、短い時間ではありましたが、顔を見ながら話ができることの幸せをあらためて感じました。みなさんのお正月も楽しかったでしょうか？笑顔でみんな一年過ごせるといいですね。