

# ほけんだよい

第12号  
令和3年12月3日  
北鯖石小学校 保健室



## ～～第3回生活がんばり週間について～～

**12月6日(月)～12月12日(日)**は、今年度最後の生活がんばり週間です。規則正しい生活習慣を身に付けて、冬休みにつなげたいと考えています。お子さんと一緒にメディアの使い方や睡眠時間について考えたり、お手伝いを決めたりするなど、毎日の生活について話し合ってください。ぜひ、目標を達成できるように声かけをお願いいたします。生活がんばりカードは**12月13日(月)**に感想を書いて提出してください。

今回から、1年生もノーメディアデーに取り組みたいと思います。お子さんと相談して、期間中に、メディアにふれない日を1日設定し、生活がんばりカードの日付に赤く印を付けてください。

※就寝時刻は、習い事やご家庭のお仕事の時刻に合わせてください。いつもより、少しでも寝る時刻が早くなった等の経験ができると良いと思います。メディア時間を、極端に減らすのが難しい場合は、お子さんと相談しながら徐々に時間を短くする等のルール工夫をお願いします。



## ～おすすめのノーメディアデーの過ごし方～

- ♥ 自主学習をいつもより長い時間する。
- ♥ 家族とゆっくりお話をする時間をつくる。
- ♥ 読書をする、絵をかく、星をながめる。
- ♥ 縄跳び練習やかけっこなどの運動をする。



## ☆☆からだのサインに気づけるように☆☆

「頭が痛いなあ」「せきが出るけど、もしかして・・・」いつもとは違う、体の様子。もしかしたらそれは、体調をくずすサインなのかもしれません。特に、寒い今の季節は、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどにかかる可能性が高くなります。お子さんの様子が少しでも「おかしいかな?」と思ったときには、軽いうちに無理せずゆっくり休むことが、治るための一番の近道です。



## 笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

免疫力アップ

幸福感

鎮痛作用



記憶力アップ

ストレス軽減

筋力アップ

広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です

## ❄️冬は寒いけれど 続けてほしいこと🍷

寒くなってくると、手洗いや換気が「つらいなあ」と思うことがありますよね。水で手を洗うときに、ついササッと簡単に済ませてしまったり、冷たい風が入ってくるので窓を開けて空気の入換えをするのがいやになったりすることと思います。しかし、なぜこれらをするのか考えてみてください。手洗いや換気は、感染症予防のために、皆さんが頑張ってきたことです。これからの寒い季節も心がけていきましょう。



### みんなで手洗いマスターになろう！！

#### ☆スタート☆

①石けんを泡立る

③手のひらに爪を立てて指紋の間を洗う

⑤手首をしっかりつかむようにして洗う

⑦流水ですすぐ

②手の甲を洗う

④指と指の間をこすり合わせる

⑥親指も忘れずに！

★ゴール★  
⑧清潔なハンカチで水分をよく拭き取る

こんげつ さが  
～今月のまちがい探し～

※こたえは、ほけんしつのにけいじ板を見てね🕒

