



ほほえみ

R4. 12. 22
福井市啓蒙小学校
保健室



いよいよ冬休みが始まります。冬休みは、クリスマスやお正月など気分がウキウキするような楽しい行事があります。このような時こそ、落ち着いて行動し大きなけがや事故のないように気をつけてほしいです。また、生活のリズムを整えて、心も体も元気に過ごせるようにしましょう。引き続き、新型コロナ対策もよろしくお祈りします。

☆十分睡眠をとりましょ☆

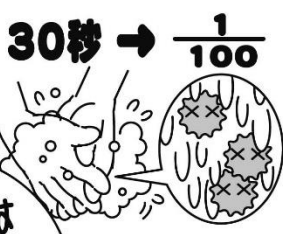
睡眠中に出る成長ホルモンは、筋肉や骨を成長させます。食事や運動ももちろん大事ですが、このホルモンこそがからだを育てるのです。これは「熟睡中」にたくさん出ます。

大人の睡眠時間にあわせず、十分な睡眠で、子どもを育ててください。



✦手あらいを習慣に!✦

ある実験では、手あらいを30秒することで、手についた菌が100分の1に減ったそうです。逆にいえば、手洗いをしていない手には、した手の100倍、菌がいるということになります。



水が冷たい季節になりましたが、かぜ予防のために、手洗いを習慣にさせましょう。

冬休みは生活習慣を見直すチャンスです!

しっかり朝ごはん

脳のエネルギーになるのは、ブドウ糖という成分です。

このブドウ糖、からだの中に、あまり蓄えられません。だから、朝ごはんを食べないと、エネルギー不足のため、集中力や記憶力が高まりません。

しっかり朝ごはんを食べ、エネルギー満タンで、子どもを送り出してください!



健康な生活のために



例えば「ゲームやテレビの時間をきめる」「『おはよう』『おやすみ』『いただきます』などのあいさつをする」「食事のときはテレビを消す」など、正しい生活習慣のための決まりごとを作りましょう!

きちんと守って、家族が健やかに暮らせるといいですね。

気温が下がり乾燥しやすくなる季節は、感染症が流行しやすくなります。引き続き、手洗い、マスク、換気を心がけ、基本的な感染症予防に努めてほしいです。発熱などの体調不良がある場合は、かかりつけ医もしくは最寄りの医療機関などに電話相談してから受診してください。





★SNS との付き合い方を考えてみましょう

S=ソーシャル N=ネットワーキング S=サービス

自分のスマホやタブレットを持っている子供たちはたくさんいます。

メッセージの交換や調べもの、ゲーム等、色々なことができる便利なツールです。

ただし、使い方を間違えると危険なこともあります。

< SNS の様々な面 >

○人との交流ができる ○情報が得られる ○新しいつながりをつくることのできる

●個人情報を扱う ●事件やトラブルに巻き込まれる ●依存してしまう

依存 こんなことはありませんか？

宿題しなきゃ…でも返事しないといけないし



食事中にスマホ触るのやめなさい



あともう少しやろう



朝起きられない…しんどい…



*「途中で抜けられない」「すぐに返事をしないと」…無理に続けていることもあるかもしれません。

一緒に話す相手とルールを決める、素直に気持ちを伝えられるように話し合ってみるのはどうでしょうか。「ついついやってしまう」こともあると思いますが、生活時間（食事・睡眠等）を削らないように気をつけましょう。

事件・トラブル

個人情報



『ちょっとふざけただけ』『何気なく言っただけなのに』

*送る方は、相手がどんな気持ちになるか、正しく想いが伝わるかを確認しましょう。

*受け取る方は相手がどんな気持ちで送ってきたか考えわからなければ聞きましょう。

SNSは正しく、上手に使いましょう

良い面と悪い面があることを理解したうえで、責任をもって使うことが大切です。

- ・自分を守るために、時間を守って使う
- ・困ったときはみんなで話し合っって使う
- ・投稿や送信をする前に、一度考えて使う
- ・自分や相手の将来を考えて使う



冬休みは、クリスマスや正月と楽しい行事があり、時間にも余裕ができ、ついついSNSをする時間も増えると思います。これを機に使い方や付き合い方をよく考えてみてください。何か不安や心配なことがある時は、周りの大人に相談しましょう。

ペアレンタルコントロールやルールづくりをお家の方でも話し合ってみてください。

※ペアレンタルコントロール

保護者が見守り子供の発育に合わせて制限する行為のこと。アプリ購入等の制限、利用時間や閲覧履歴の確認、不適切なサイトのブロック、位置情報の確認、ができます。