

ほけんだよい

令和8年1月8日
NO. 10
高篠小学校 保健室

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。新しい年がスタートしましたね。冬休みは大きなけがや病気をすることなく過ごせましたか？2026年、みなさんが健康で過ごすことが出来るよう保健室からサポートします！

元気なからだをつくろう

冬休みこのような生活をしていませんか？



なかなか起きない



朝ごはんを食べない



夜おそくまでゲーム

このような生活はからだを悪くします！

元気なからだをつくるためには



バランスの
良い食事



適度な運動



早寝早起き



ゲーム等は
時間を決めて

これらを意識してやってみよう！

メディアコントロールをやってみよう

テレビやゲーム、スマートフォン、パソコンなどのメディア機器は非常に便利で楽しいものですが、使いすぎるとからだに様々な影響が出てきます。健康のために使う時間を決めて「メディアコントロール」をすることが大切です。

メディア機器を長時間使い続けると・・・

- 視力が悪くなる
- 頭痛や肩こりがおきる
- 集中力がさがる
- 眠れなくなる
- 目やからだが疲れやすくなる
- 気持ちがコントロールできなくなる

メディアコントロールをするために

- ・使う時間を決めよう（1日2時間を目安に）
- ・夜の使用時間は8時までにしよう
- ・メディア以外にもたくさんいろいろな経験をしよう



まだまだ感染症に注意が必要です

2学期はインフルエンザ等感染症の影響で学級閉鎖をした学級もありました。3学期もまだまだ寒く、空気が乾燥するため、風邪や感染症が流行しやすくなります。手洗い・うがい等の基本的感染症対策をしっかり行い、ウイルスに負けない身体を引き続きつくっていきましょう！また、感染症と診断された場合には出席停止になる場合もあるため学校にご連絡ください。

インフルエンザ予防の合言葉～う・ま・く・き・た・え・て～

う うがいをしよう

ま マスクをしよう

く 空気をいれかえよう

き 規則正しい生活をしよう

た 体力をつけよう

え 栄養バランスの良い食事をしよう

て 手あらいをしよう