



# ほけんだより

保健目標：冬を健康に過ごそう。 おうちの方と読みましょう。

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。2023年がみなさんにとって、健康で楽しい1年になるよう保健室からお手伝いをします。

さて、冬休みモードから、学校モードに切りかわっていますか？正しい生活リズムを取り戻すために、まずは「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

## 引き続き感染症対策をお願いいたします。

### ●健康観察カードについて

新型コロナウイルス感染症予防の対応として、3学期も検温を含む健康観察カードを引き続き実施いたします。朝のあわただしい時間ではありますが、ご家庭で確認をよろしくお願ひいたします。体調が悪い人は無理をせず、お休みください。

### ●予備のマスクについて

マスクを忘れた時やマスクが汚れてしまった時のために、ランドセルの中に予備のマスクと袋を入れておきましょう。よろしくお願ひいたします。

## かぜにかからない・うつさない「さ・し・す・せ・そ」かるた

次の文に当てはまる絵を下から探し、○の中に初めの文字を入れましょう。

さ 寒さに負けず、まめに体を動かそう  
す 好きさらいせずに、3食食べよう  
そ 外から帰ったら、手洗い・うがい

し しっかりねむれば、一日元気  
せ せきエチケットを忘れずに



簡単だったかな？  
答えは保健室に貼ってあるよ！

# ゲーム障害ってなに？



- ▶ ゲームで遊ぶ時間をコントロールできない
- ▶ 他の生活上の関心事や日常の活動よりゲームを優先してしまう
- ▶ こうした症状が1年以上続くこと、または症状が重たいときにも該当する

## 【ゲーム障害のセルフチェック】

- ゲームをする時間がかかなり長くなった。
- 夜中までゲームをつづける。
- 朝起きられない。
- 絶えずゲームのことを気にしている。
- 他のことに興味を示さない。
- ゲームのことを注意すると厳しく怒る。
- 使用時間や内容などについてうそをつく。
- ゲームへの課金が多い。



(NHK 健康 ch より引用)

セルフチェックどうでしたか？たくさんチェックがつく人は注意が必要です。私たちの生活は、スマホやゲーム機、テレビなどのメディアに囲まれ、これらに全く触れずに生活することは、難しくなりました。だからこそ必要となるのは、メディアコントロール力（メディアを適切に利用できる力）を身につけることです。そのために、家庭でルールをつくり、みなさんが守っていかなければなりません。

## しもやけ・あかぎれに注意しよう

寒くなり、手足の血行が悪くなったり、皮ふがかんそうしたりすると、しもやけやあかぎれになりやすくなります。次のことを心がけて、しもやけ・あかぎれを防ぎましょう。

手洗いのあとは、すぐに水気をふき取る



ハンカチは持っている？

クリームなどをめってうるおいを補う

