

ほけんだより

令和2年12月24日 No. 10
川本北小学校 保健室

8月の暑い中ではじまった2学期も12月になり、もうすぐ楽しい冬休みがはじまります。

感染症対策を続けながらの学校生活でしたが、例年に比べ欠席者も少なく、元気に過ごせた人が多かったように思います。今後も引き続き、予防を心がけ、楽しい冬休みを過ごしましょう。

もうすぐ楽しい冬休み♪



次のようなことに気をつけて、健康で楽しい冬休みを過ごしましょう。

冬休みも健康に過ごすために

早ね早おきのリズムをくずさない

1日3食、バランスよく食べる

手洗い・うがいで、かぜを予防する

ゴロゴロせずお手伝いなどで体を動かす

テレビの見すぎ、ゲームのやりすぎに注意する

<家庭での感染症対策のポイント>

- 窓を少し開けるなど常時換気をし、適度に加湿（40%以上）をしましょう。
- 外食や会食する時は少人数、短時間で実施し、食事での会話はひかえましょう。
- 外出時はマスクを必ず着用し、なるべく混雑する場所や時期を避けましょう。

3学期に元気な姿でみんなと会えるのを楽しみにしています。
楽しい冬休みを過ごしてください！



「メディア・コントロール」できていますか



みなさんは、毎日どれくらいの時間をテレビやゲーム、タブレットに使っているでしょうか？これらの機器からは、強い光が出ていて、長い時間使い続けていると、目や脳などにさまざまな影響が出ます。使いすぎるとどんなことが起こるのでしょうか。

・視力の低下



携帯ゲームやスマートフォンの画面を近くで見つづけていると、視力が低下しやすくなります。

・睡眠不足



メディア機器から出る光の中には、「ブルーライト」と呼ばれる眠りづらくさせる光が入っています。

・見る(遊ぶ)のをやめられなくなる



特に携帯ゲームなどは、遊んでいるうちにやめられなくなり、遊ぶ時間が長くなってしまいます。

ほかにも・・・頭痛や肩こり、朝起きられない、運動不足、集中力が低下、感情のコントロールができなくなる、家庭での会話が減る など

※冬休みは、家庭で過ごす時間が増えます。だからこそ、1日1時間まで、夜8時以降は電源を切るなど、家庭の中でしっかりルールを決めて、「メディア・コントロール」できるようにしましょう。「冬休み生活ふりかえりカード」も実施しますので、自分の目標を決めて、目標が守れるように取り組んでみましょう。

おうちのかたへ（お知らせ）

「埼玉県指定医療・検査医療機関検索システム」が県のHPで紹介されています。埼玉県では、県医師会、各都市医師会と連携し、発熱患者が迷わず、身近な医療機関などで受診することができ、医師の判断により必要な検査が受けられる体制を整えました。県のホームページ内で12月1日から公開しています。

- 発熱などの症状がある場合は、まずはかかりつけ医に相談してください。
- かかりつけ医の受診が難しい場合は、県ホームページで指定医療機関を探し、必ず事前に電話連絡した上で受診してください。