

げんき!



令和2年度
館林市立第一小学校 保健だより No.12

今年の節分は124年ぶりに2月2日でした。豆まきをしたり、恵方巻きを食べたりして厄除け祈願をしたご家庭も多いでしょう。暦の上では春になり、毎日城沼と多々良沼を行き来する白鳥もシベリアに帰ってしまう日が近づいてきています。体感的には、まだまだ冬本番。朝の空気の冷たさは身にしみますが、「子どもは風の子」とばかり、半袖短パンの子がたくさんいます。抵抗力があれば、寒さに負けない体になります。早寝、早起き、朝ご飯、規則正しい生活で健康を維持しましょう。



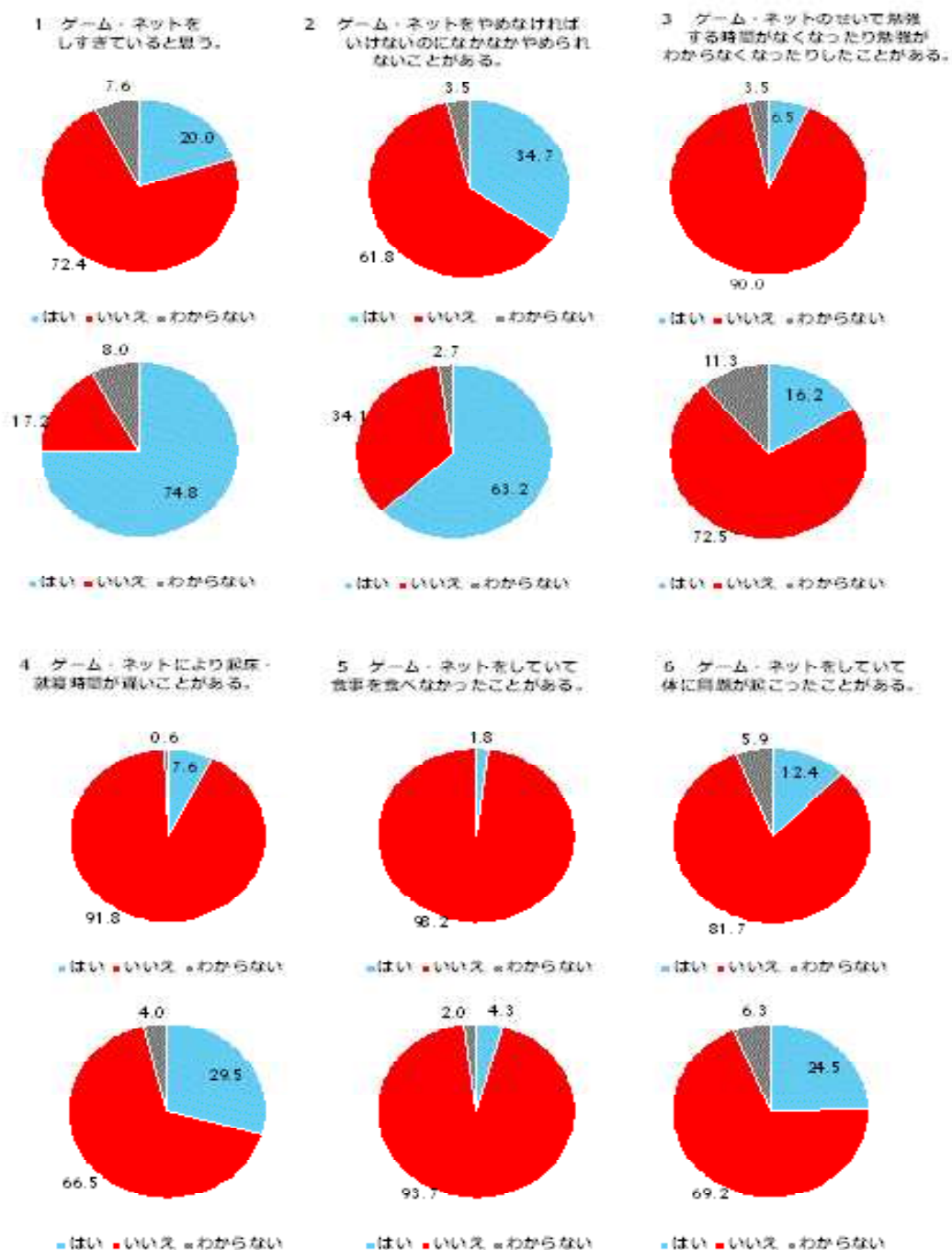
感染症について知ろう!!

新型コロナウイルス、インフルエンザ、かぜ、ノロウイルス胃腸炎・・・すべて感染症

*感染ルートを知る ウイルスや細菌が人に移るルートはいろいろ。体の中に入らなければ感染を防ぐことができる。	*いろいろな感染経路がある 【飛沫感染】しびきを吸い込む。 【接触感染】ウイルスがついた場所をさわった手で口や鼻をさわる。 【空気感染】空気中のウイルスを吸い込む。
*感染しないための予防策 【飛沫・空気感染予防】→換気 マスク・咳エチケット 【接触感染予防】→手洗い、手指の消毒	*3密を避ける 【密閉】閉めきったところ 【密集】人がたくさん集まっているところ 【密接】近くで話をしたりくっついていたりすること
*感染するリスクを減らす ソーシャル ディスタンス 人混みを避ける。 人との距離をあける。	*免疫の働きを高める しっかり睡眠をとる。 栄養バランスのよい食事をとる。 適度に運動する。 規則正しい生活習慣で過ごす。

◆ゲーム・インターネットと生活習慣についてのアンケート結果（一部）◆

※ゲーム・ネット時間と生活習慣の関係を比較する。
(クラブ上段：2時間未満 下段：2時間以上)



※2時間以上やることは、生活習慣に悪影響を及ぼしているようです。
やり過ぎているとわかっていてもやめられないのをどう克服するかが課題です。

※生活習慣について気をつけていること（アンケートから）

○ゲーム・テレビ

- ・ 7時以降はやらない。・ 9時以降はやらない。
- ・ 平日1時間、休日3時間まで
- ・ 30～60分見たら体を動かす、目を休める。
- ・ 30分以上続けてやらない。
- ・ 目が充血したらやめる。
- ・ 画面を見るときはブルーライトカットのメガネをかけて目を保護する。
- ・ スマホ使用は調べもの、家族間のLINE、タイマー機能が必要なときだけにしている。
- ・ 勉強、手伝い、返事などできなかったら取り上げ（1～3日）て反省させる。
- ・ テレビは朝30分、夕方30分
- ・ 一人でゲームやテレビを触らない、やるときは親と一緒にの時のみ。
- ・ 土日はテレビやYouTubeが多くなるが、ストレスをためないようにする。

○食事

- ・ 朝ご飯をしっかり食べる。
- ・ 1日3食しっかり食べる。
- ・ バランスよく食べる。・ 調味料に気を配る。

○睡眠

- ・ 早寝、早起き
- ・ 就寝時間を決める。9時・ 9時半・ 10时就寝
- ・ 早く寝て疲れをためないようにする。
- ・ 休日でも平日と同じくらいの時間に起きて寝る。

○運動

- ・ なるべく外で遊んで体を動かす。・ 散歩、腹筋
- ・ 休日は少しでも体を動かす。
- ・ 肥満予防のためジョギングをする。
- ・ ケガをしないように柔軟や体幹を鍛える。

○生活リズム

- ・ 何事も時間を決めて行動する。
- ・ 自分で考えて時間調整ができるようになるまでゲームはしない。
- ・ 規則正しい時間を使う習慣をつける。
- ・ 生活のリズムを崩さない。
- ・ ～しながらはダメ、けじめをつける。

家の人と相談して、
生活習慣の約束ごとを
決めている家庭が多いようです。
約束したことは守るようにしましょう。
よいと思うことを参考にして
家族で取り組んでみてください。



保健室あれこれ NAKA

3学期になって、登校をしぶる児童が増えている。
寒い冬は体を動かすことが億劫になることに加え、コロナの影響もあると思う。
特に休み明けの日は、欠席者が多い傾向にある。
以前は日曜の夜憂鬱な気分になることをサザエさん症候群などと言った。
休み明けがつらいのは大人も同じ。
でも、前向きな発想を思いついたので実行してみた。
月曜日は新しいことが始まるかも知れない、と期待する。
火曜日には「まだ」ではなく「もう」火曜日と思う。
不思議とあっという間に土曜日になる。やってみて。

