



ほけんだより



令和6年12月23日(月)南郷小保健室発行



がっきぶじしゅうりょう
～2学期無事終了しました。明日から楽しい冬休みです！～



なが がっき きょうぶ じしゅうりょう
長い2学期も今日で無事終了しました。明日から冬休み

はじ ふゆやす
が始まりますね。冬休みは、クリスマスやお正月もあって楽しい

ぎょうじ つ げんき からだ ねんまつねんし むか
行事がたくさん詰まっています。元気な体で年末年始を迎えることが

できるように、かぜ インフルエンザから、じぶん まも 自分を守りましょう。自分を守る

ことは、あいて まも 相手を守ることに繋がります。また、すいみん た 睡眠が足りずにたいちょう 体調を

くず 崩すこともあります。ふゆやす 冬休みもしっかりとした生活をせいかつ おく 送ることができると、

3 がっき よ 学期良いスタートがき 切れると思います。がつようか すい 1月8日(水)のしぎょうしき 始業式に、げんき 元気な

みなさんとあ 会えることをたの 楽しみにしています！！



○インフルエンザにちゅうい 注意○

みなみあいづまち
南会津町でもインフルエンザがりゅうこう 流行してきています。しっかりかんせんたいさく 感染対策をしていきましょう。

<ウイルスがす 好きなのところ・す 好きなもの>

て あら こ
・手を洗わない子

ね ぶ そく こ
・寝不足の子

まど し き へ や
・窓を閉め切った部屋

かんそう ばしょ
・乾燥している場所

ひと
・人がたくさんいるところ

<インフルエンザにかからないために

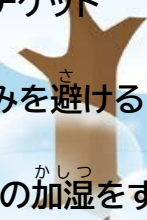
わたしたちができること>

こまめに て あら う せき
・こまめに手を洗う ・咳エチケット

こまめに かんき をする ひと こ
・こまめに換気をする ・人混みを避ける

じゅうぶん すいみん
・十分な睡眠をとる ・部屋のかしつ 加湿をする

す きら なん た
・好き嫌いせずに何でも食べる



ねんせいがかっしゅうかつどう せいかつ じょうほう 4・5年生学級活動 ～わたしたちの生活と情報～

せんじつ ねんせい せいかつ じょうほう だいざい いぞん
先日、4・5年生と「わたしたちの生活と情報」という題材で、メディア依存について
がくしゅう いぞん と にちじょうせいかつ ふ かえ かつどう とお じぶん
学習しました。メディア依存度チェックや日常生活を振り返る活動を通して、自分の
メディアにふれている時間や生活習慣を見つめ直す良い時間となりました。また、
グループで話し合う活動を通して、メディア依存になったら生活にどのような影響を
あたえるのか、また、メディアとの接触を減らすための行動をお互いに出し合いました。
「普段ゲームをしている時間に外に出て、体を動かす時間に変える」・「ゲームの使用
時間を決め、時間が来たら家族に声をかけもらう」・「ゲームの他に楽しいことを
みつける」などの意見が聞かれました。心身共に健康で安全な生活習慣を送ることが
できるように、ご家庭でもお話していただけるとありがたいです。



「メディア依存」になったら

からだ こころ
体と心はどうなってしまうのかな？



「メディア依存」にならないためには

どのような生活を送ればいいのか？

ふゆやす せいかつしゅうかん ～冬休みの生活習慣について～

きそくただ せいかつしゅうかん こころ しんしんとも けんこう せいかつ
規則正しい生活習慣を心がけ、心身共に健康に生活しましょう。



ちようしよく 朝食

ちようしよく たいせつ りゆう
○朝食が大切な理由

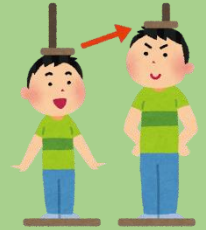
- ①からだを ^{あた}温め、^{げんき}元気にする。
- ②脳に ^{のう}栄養を送り、やる^{えいよう}気と ^お集中^き力を出す。
- ③からだのリズムを ^{ととの}整え便秘^{べんぴ}を ^{よほう}予防する。



すいみん 睡眠

すいみん ひつよう
○睡眠が必要なわけ

- ① ^{のう}脳やからだの ^{つか}疲れをとる。
- ②からだが ^{せいちよう}成長する。



うんどう 運動

うご
○からだを動かすと

- ① ^{ほね}骨が ^{じょうぶ}丈夫になる。
- ② ^き気持ち ^もが ^{すっきり}すっきりする。
- ③ ^{うんどう}運動が ^{じょうず}上手になり、
すばやく ^{うご}動けるようになる。
- ④ ^{うんどう}運動する ^{しゅうかん}習慣が ^み身につく。
- ⑤ ^{ひまん}肥満を ^{よほう}予防する。
- ⑥ ^{とも}友だち ^つ付き合い ^あがうまくなる。
- ⑦ ^{つか}疲れに ^くくくなる。



メディア

やくそく
○約束

- ① ^{ちようじかん}長時間...
見ない、やらない、さわらない
- ② ^{じかん}時間を ^き決める。



ほけんしつ しゅくだい <保健室からの宿題です！>

①「けんこう・はみがきカレンダー」

「けんこう・はみがきカレンダー」を ^{りよう}利用し、^{せいかつ}生活リズムを ^{ととの}整えましょう。

^{ていがくねん}低学年の人は、^{ひと}おうちの人に ^{ひと}仕上げ ^{しあ}みがきをしてもらいましょう！

がつようか すい しぎようしき ひ たんにん せんせい ていしゅつ
1月8日(水)始業式の日 に担任の先生へ提出してください。



すてき ふゆやす
素敵な冬休みをお過ごしください☺