

ほけんだより1月

令和4年1月
袋井あやぐも学園
袋井北小学校保健室

あけましておめでとうございます。今年も感染症に負けないように、早寝早起き、手洗い、マスクをして元気な体を作りましょう。

1日を元気にスタートできる『モーニングセット』!

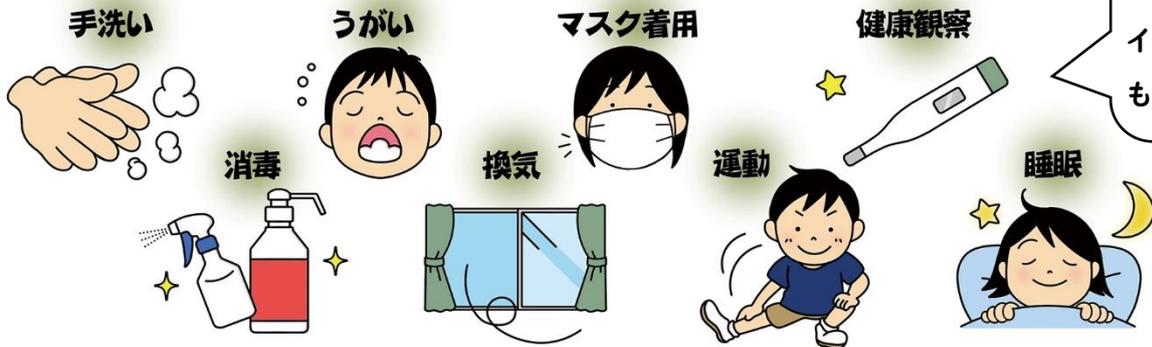
規則正しい生活習慣で免疫力アップ!



1月のほけんのめあては...

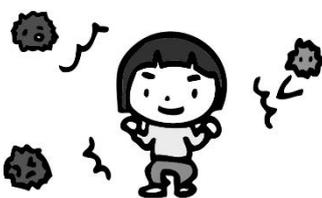
かぜ・インフルエンザを予防する

予防方法は、コロナもかぜもインフルエンザも同じです!



すいみん うんどう しゅくじ なぜたいせつ?

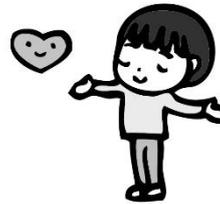
びょうきにかかりにくくなる



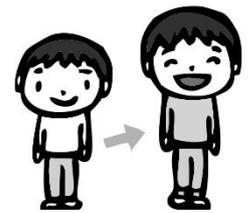
のうがしっかりはたらく



ストレスをかるくできる



からだのせいちょうにつながる





スマホ・ネット・ゲーム

こんな使い方していませんか？

寝る時間を
けずってしまう



予定よりも長時間
使ってしまう



注意されても
やめられない



使えないと不安にな
ったりイライラした
りしてしまう



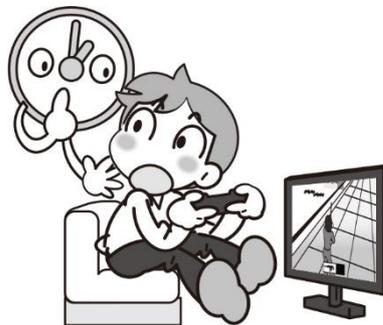
こんな対策をしてみよう

使う場所を制限しよう



家のこの場所では使わない、
この場所だけで使うなど
ルールを決めよう

使用時間を決めよう



1日〇分、〇時間など
おうちの人と決めてみよう

スマホを使わない時間
を決めよう



おうちの人とお話する時や
勉強中、食事中などは
スマホから離れよう

良い姿勢で使おう

スマホやタブレットを使う時、画面に集中して姿勢が悪くなりがちです。

姿勢が悪くなると、肩がこったり目が疲れやすくなったりします。良い姿勢を意識してスマホやタブレットを使いましょう。

がめん め きょり
画面と目の距離は 30cm

がめん かくど
画面の角度を
傾ける

せなか の
背中を伸ばす

ゆか りょうあし
床に両足を
つける

しり うし
お尻を後ろにして
深く腰掛ける

