

ほけんだより



平成28年1月13日
昭和東小学校 保健室

じぶんのからだにインタビュー！

さあ、新しい1年のはじまりです。いっぱいあそんで、おいしいものを食べた冬休み。ですが、なんとなくだるい・・・という人はいませんか？ちょっとじぶんのからだの声を聞いてみましょう！



おなかさん
脂っこいものやおやつをたくさん食べると、疲れて痛くなっちゃうこともあるんだ。ちょっと食べ過ぎたかな～と思ったら、次の日はひかえめにしてほしいね

のどさん
わたしは冬の乾燥した冷たい空気が苦手です。わたしが乾燥すると、ウイルスがからだに入ってきてっちゃうかも…。乾燥やウイルスを防ぐためにマスクをつけて、教えてください！

目さん
はやりのゲームのせいで、最近ぼくの順番がすごく多いみたい。たまには休みたいよ！楽しいのはわかるけど、テレビやゲームをするときはときどきお休みして、夜はゆっくり寝てくれなきゃ困るよ！

冬の休み中、忙しかったそうですね

なんだかお疲れ気味ですね？

目の疲れ=脳の疲れ=心の疲れ？

みなさんの脳が処理する情報の大部分は、目で見て入ってくる情報。目が疲れている人は、脳も働きすぎて疲れているかもしれません。脳が疲れると、なんとなくいらいらしたり、ちょっとしたことで落ち込んだり・・・脳の疲れは心の疲れ、とも言えそうですね。

チャレンジ

に入る言葉は？

も木から落ちる

意味 達人といわれる人でも、失敗することがあるということ。

ヒント：今年の干支は？

「この遊具、いつも使ってるから」とか「いつも通っている道だから大丈夫」と、油断していませんか？ 周りで他の子が遊んでいることもあれば、冬は道が凍ることも。けがをしない・させないように、慣れた場所でも気をつけて。



こた 答え：さる

わら 笑う門には福きたる

わらいのたえない家庭には、
「幸福」がやってくるということ。
この「幸福」のなかには「健康」
もふくまれているようです。



かつ ほけんもくひょう
1月の保健目標「アウトメディアにちょうせんしよう！」

冬休み中、テレビやDVD、ゲームやインターネットなどのメディアにふれる時間が長かったのではないのでしょうか？

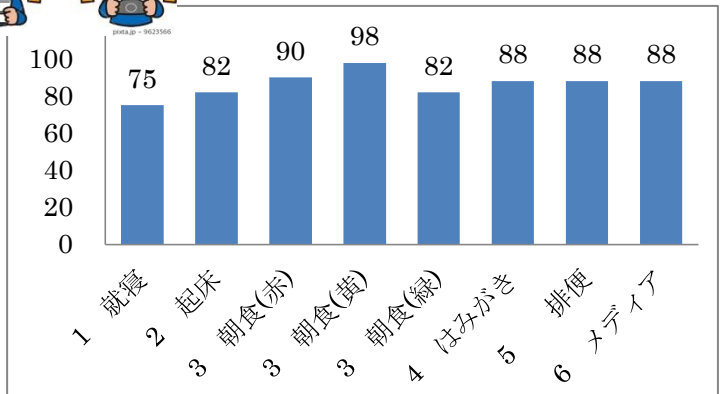
アウトメディアとは電子メディアにふれないですごし、自分の生活を見直すことで、メディアと上手につきあっていこうという意味があります。

生活ふりかえり週間とともに、アウトメディアチャレンジも実施します。

実施期間は1月13日～1月19日です。



2学期生活ふりかえり週間の結果



レベル3 (アウトメディア) を2日決めて挑戦してみましょう。

子どもたちと時間の過ごし方をぜひご家庭で相談してみてください。

出来る範囲でご協力をよろしくお願いいたします。

メディア依存による弊害

