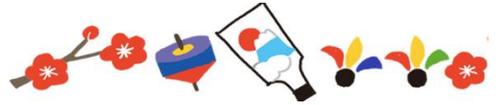


ほけんだより 1月

令和6年1月9日
ふじみ野市立上野台小学校
おうちの人と一緒に読みましょう

あけましておめでとうございます。年が明けて初めてみる夢を初夢といいます。初夢でみると良いといわれる「一富士二鷹三茄子」。「富士」は日本一高い富士山、「鷹」は鳥の中でも強く「茄子」は成すに通じ、ものごとがうまくいくことを表しています。自分がかねえたい目標も「夢」といいますね。みなさんの夢は何ですか？自分の夢に向かって、今年も一日一日を大切にすごしていきましょう。

今月の保健目標 感染症を予防しよう



おさらい!

マスクの「つけ方・はずし方」

のポイント

給食当番さんでマスクを忘れる人が多いです。忘れずに持ってきましょう!

つける

1 鼻をおさえる → 2 あご・ほほをおさえる



はずす

1 ひもの部分を持つ → 2 袋に入れて捨てる



マスクは正しくつけないと、じゅうぶんな効果が得られないことがあります。日常的にマスクをつける生活が長く続いているのですが、いろいろな感染症が流行しやすい冬だからこそ、あらためておさらいをしておきましょう。マスクをはずした後は、手をせっけんでよく洗います。また、せきやくしゃみをするときは、マスクの上から手でおさえるようにしましょう。いきおいでマスクが浮き上がって、すき間からこまかい「飛まつ」が出てしまうことがありますので、気をつけましょう。



また、教室の窓とドアを少し開けて、寒くならないようにして換気も続けてください。



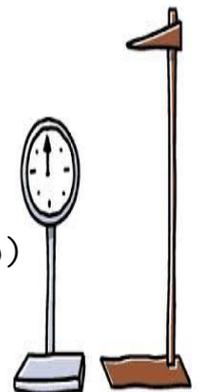
1月 身体測定

どのくらい大きくなったかな？ 楽しみですね。

*体操着をわすれずに持ってきてください。*測定前に保健のお話をします。

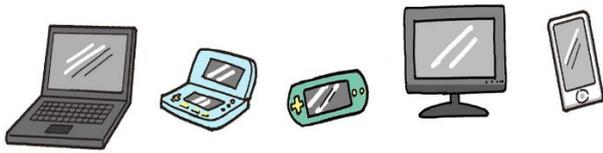
*女子は髪の毛を高い位置で結わかないでください。(正確に測れないため)

日にち	11日	15日	17日	19日	22日	24日	26日
学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	なかよし



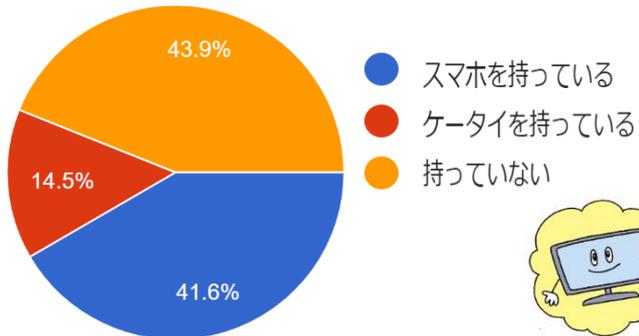
「メディア機器との上手なつきあい方」を考えよう!

2学期に生活習慣についてのアンケートを3年生以上で行いました。その中のメディア機器についての結果グラフです。

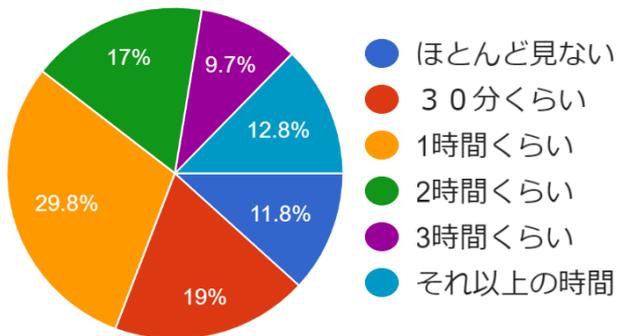


メディア機器とは、ゲーム、スマートフォン、パソコン、タブレット、テレビなどの電子機器のことです。

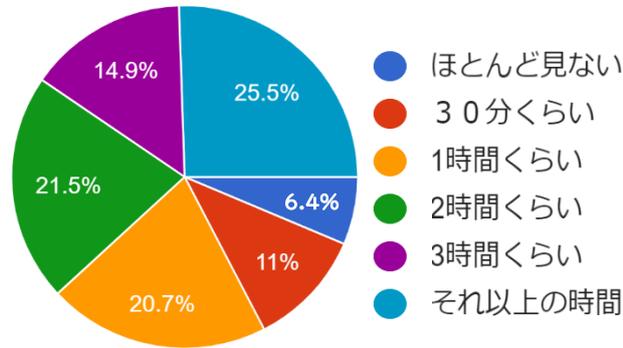
自分専用のスマホやケータイを持っていますか?



学校がある日にどのくらいの時間、画面(テレビ、ゲーム、スマホ、動画等)を見ていますか?



学校が休みの日にどのくらいの時間、画面(テレビ、ゲーム、スマホ、動画等)を見ていますか?



アンケートの結果からわかったこと

- ・半分以上の人が自分専用のスマホやケータイを持っている。
- ・学校がある日より休みの日にメディア機器を使う時間が長い。
- ・学校が休みの日に3時間以上メディア機器を使う人が25%いる。(4人に1人)

工夫1: ねる前はメディア機器を使わない

ねる前に画面の光やLEDの光でなかなか眠れなくなり、眠りが浅い状態になってしまいます。最低でもねる1時間前くらいはメディア機器を使わない方がよいです。

工夫2: 目を休める時間をつくる

30分使ったら、遠くを見るなどして画面から目を離しましょう。目の疲れや乾きを防ぎます。

工夫3: 友だちと元気に外でよく遊ぶ

メディアばかり見ていると、ずっと同じ姿勢でいるので、体が痛くなってしまいます。運動不足はいろいろな病気の原因になるので、たくさん動くように心がけましょう。

工夫4: おうちのルールをつくる・まもる

ルールがある人も、もう一度、時間や場所、お金などについておうちのひとと確認しましょう。決めたルールは守るようにして、もし守れなかったらどうするか決めておくともよいです。

