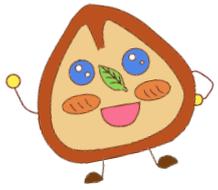


保健だより



# ココから



小島 伸博 著

令和4年4月28日 No.2  
相馬支援学校保健室

4月29日(金)から5月8日(日)までGW(ゴールデンウィーク)になります。あいだに学校の日もあり  
ますので、連休中も生活リズムをくずさないようにすごしてくださいね。

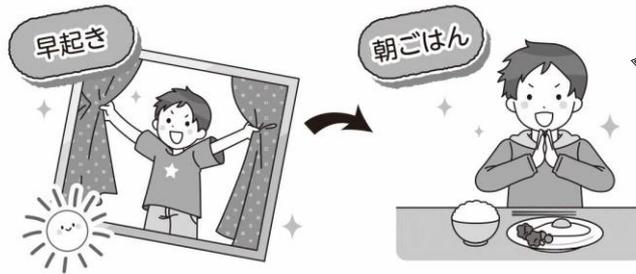


## 5月の保健目標

きそくただ せいかつ  
**規則正しい生活をしよう**



まいあさ たいよう ひかり  
毎朝、太陽の光  
を浴びることで体  
のリズムを整え  
て、「体」「頭」  
「心」を元気にす  
るはたらきがあり  
ます。



ねむ あたま  
眠っていた頭  
を目覚めさせて、  
午前中から元気  
に活動するための  
エネルギーに  
なります。

いいリズムで  
毎日元気!

ね 寝ている間に、体  
や頭を休めたり、体  
を育てたりしていま  
す。睡眠不足で、生活  
習慣病の原因にな  
ることも明らかにな  
っているので、早く寝  
て十分な睡眠時間と  
取るようにしましょ  
う。



まいにちからだ うご  
毎日体を動かす  
ことで、骨や筋肉が  
育ちます。家のお  
手伝いをするなど、  
少しでも体を動か  
せるといいですね。

スマートフォンやゲーム  
を長時間使うことにより、  
生活習慣の乱れにつな  
がってしまいます。おうちの人と  
約束を決めて使いましょ  
う。





# いぞん ゲーム依存になっていませんか？

新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルス<sup>かんせんしやう</sup>感染症<sup>りやうこ</sup>が流行<sup>じたく</sup>して、自宅<sup>す</sup>で過ごす<sup>じかん</sup>時間<sup>ふ</sup>が増<sup>え</sup>たこともあり、SNSやオンラインゲームなどの使用<sup>えすえぬえす</sup>時間<sup>じかん</sup>がコロナ前<sup>まえ</sup>に比べて<sup>くら</sup>長<sup>なが</sup>くなっているようです。

ゲームや動画<sup>どうが</sup>のなかには、暴力<sup>ぼうりよく</sup>や性的<sup>せい</sup>な映像<sup>えいぞう</sup>がでてくるものもあります。刺激<sup>しげき</sup>の強い<sup>つよ</sup>映像<sup>えいぞう</sup>を長い<sup>なが</sup>時間<sup>じかん</sup>みていると言葉づかいや行動<sup>こうどう</sup>が乱暴<sup>らんぼう</sup>になることもあるようです。ゲーム依存<sup>いぞん</sup>がひどくなると日常生活<sup>にちじやうせいかつ</sup>にも影響<sup>えいきやう</sup>がでてしまいます。

## 【保護者の皆様へ】

### スマホ・パソコン使用のルール作り

- 占有させない  
アプリのダウンロードは親が許可する。  
端末のパスワードは子どもに教えない
- 買う前に決める  
ルール作りは一度熱中してからでは遅い
- 使用場所・時間を決める  
「1日1時間、午後9時まで」など。  
自室では使わせない
- 書面に残す  
ルールと違反時の罰を、リビングなどに張り出す



【注】久里浜医療センターのホームページから抜粋  
イラスト さとうあけみ

新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルス<sup>かんせんしやう</sup>感染症

れんきゆうちゆう

連休中も、

きほん

基本をまもって、

福島県は  
レベル2  
警戒強化です

たの  
楽しくすごそう！

～5月15日(日)まで、感染拡大防止重点対策期間です。～

## 県民の皆様へ 感染対策の徹底をお願いします！

—自分自身と大切な人の命を守るために—

### 基本的な感染対策を徹底しましょう！



大人数・長時間の飲食は、控えてください！



県をまたぐ 不要不急の移動は、極力控えてください！



発熱や喉の痛みなど症状がある場合は、外出を控えましょう！



テレワーク・Web会議を活用してください！



医療機関に早めの相談・受診をお願いします！まずは電話でご相談ください。かかりつけ医がない場合は → 受診・相談センター(24時間対応) 0120-567-747