

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。

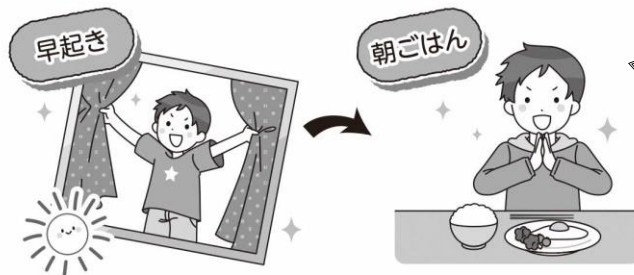


5月の保健目標

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 あいだ からだ
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
て十分な睡眠時間を
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^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしやう}感染症^{りやうこ}が流行^{じたく}して、自宅^すで過ごす^{じかん}時間^ふが増^えたこともあり、SNS^{えすえぬえす}やオンラインゲーム^{しやう}などの使用^{じかん}時間がコロナ^{まえ}前に比べて^{くら}長^{なが}くなっているようです。

ゲーム^{どうが}や動画^{ぼうりよく}のなかには、暴力^{せい}や性的^{てき}な映像^{えいぞう}がでてくるものもあります。刺激^{しげき}の強い^{つよ}映像^{えいぞう}を長い^{なが}時間^{じかん}みていると言葉^{ことば}づかい^{こうどう}や行動^{らんぼう}が乱暴^{らんぼう}になることもあるようです。ゲーム^{いぞん}依存^{いぞん}がひどくなると日常生活^{にちじやうせいかつ}にも影響^{えいきやう}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^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしやう}感染症

れんきゆうちゆう

きほん

連休中も、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