

きらっと★

令和4年12月21日
宗像市立南郷小学校
養護教諭 吉永直美



ゲームやスマホと いい関係



テレビやゲームはもちろん、スマホやパソコン(タブレット)は、子どもたちの身近にあり、私たち大人にとっても生活の必需品になっています。これらと上手に付き合うことで、生活を豊かにすることができると思います。そのためにも、ルールを決めて、しっかりと守るようにしましょう。



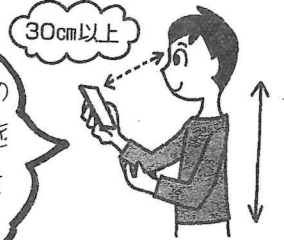
食事中や布団の中でずっとゲームやスマホをさわっていませんか？



1日の使用時間や使う場所などのルールを決めましょう。30分に1回は、遠くを見たり、目を閉じたりして、目を休めることも大切です。



姿勢が悪いと首や肩のコリなどを引き起こすストレートネックの原因にもなります。背すじを伸ばして、画面との距離をとるようにしましょう。

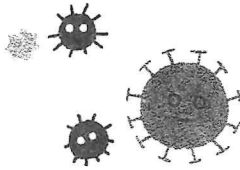


水は冷たいですが... 先日、保健室に来た子どもから「吉永先生のせいで、石けんを使って手を洗うようになったとよ。」と言われました。手洗い実験を見て、石けんを使った手洗いの大切さを知ってくれたようですが、冷たい水で洗う辛さに、私への恨みがこもっていました。(笑)ノロウイルスのように、アルコール消毒がきかない病原体がいます。石けんでの手洗いをまずは、しっかりと行うようにしましょう。



インフルエンザ流行の兆し!?

12月に入り、福岡県内の保育園や小学校、中学校で、インフルエンザ様疾患による学級閉鎖が出ています。県内で発生しているインフルエンザは、ほとんどがA型のウイルスということです。今週末から冬休みに入ります。外出したり、親せきで集まったりする機会が増えると思いますが、今までと同じように、しっかり感染症対策を行って、楽しい年末年始を過ごしてください。



ピピッ! ○○すぎに注意

冬休みは、クリスマスや年越しなど、子どもたちが楽しみにしている行事が多いと思います。ついつい夜更かししたり、食べすぎたりする日もあるかもしれません。

おやつ 食べすぎ



ダラダラ しすぎ



夜まで やりすぎ



○○すぎが続くと、体や心によくありません。寒い日が続きますが、年末の大掃除の手伝いや冬休みの宿題など、計画的に行って、メリハリのある休みにしてください。3学期の始業式は、1月6日(金)です。体温チェックもお願いします。