



令和5年1月18日  
丹波小学校 保健室

あけましておめでとうございます！2023年はうさぎ年ですね。うさぎは、はねる特徴があるため「飛躍（すばらしい活躍をすること）」や「向上（上に向かってすすむこと）」をシンボルとしているそうです。新しいことにチャレンジするのにむいている年といわれています。体調をくずさないように気をつけながら、なにか新しいことにチャレンジしてみるのもよいかもしれませんね。

# 元気のアドバイスを届けよう！

困っているしまうせさんに合うアドバイスを線でつなごう。

**時間がなくて…**

朝ごはんをぬいてしまうさ

**つい**

食べすぎてしまうさ

**休みの日は**

遅くまで寝てしまうさ

**ゲームをすると**

長い時間続けてしまうさ

**毎日寒くて**

体が冷えてしまうさ

- カーテンを開けて太陽の光をあびよう
- いつもより10分早く起きてみよう
- 時間を決めてタイマーをかけてみるのは、どう？
- お風呂でゆっくり温まろう
- ひと口30回かんでいるかな？



あなたのオススメの  
**元気のアドバイス**  
を書いてみよう！

しまうせさんへ

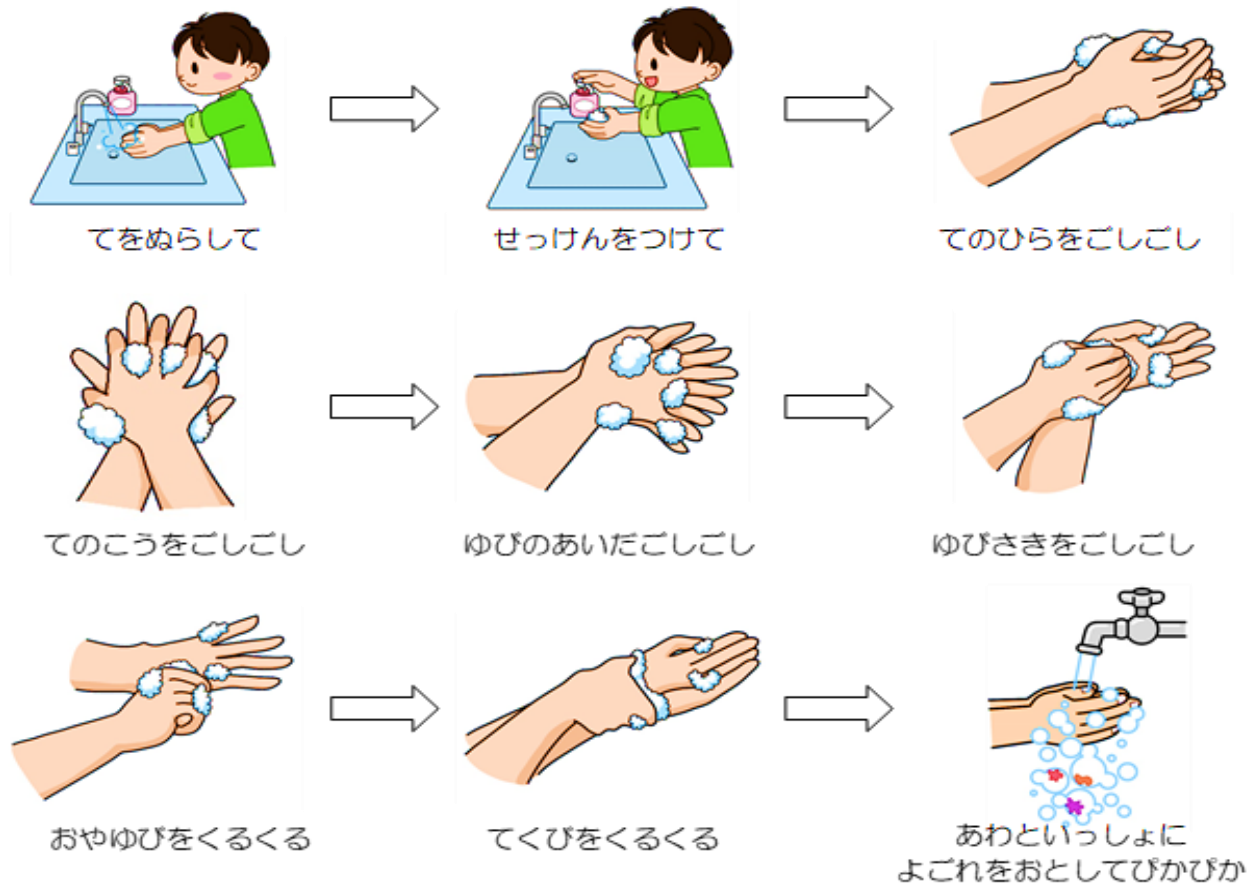
---

より

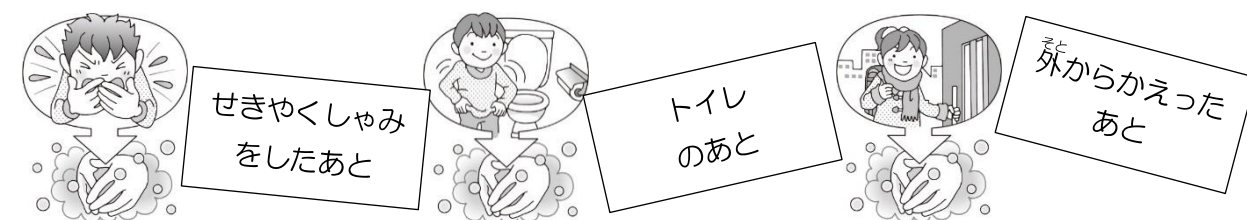
3学期が始まりました！

新型コロナウイルスとインフルエンザにまけないためにもう一度かくにんしましょう！

＊正しい手のあらいかた＊



＊手をあらうタイミング＊



水分補給でカゼ予防

冬はつつい水分補給をわすれがち。でも、体が水分不足でかわいてしまうと、カゼをひきやすくなります。「はな」や「のど」のねんまくの下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがびっしりと生えています。はなや口から入ったウイルスは、ねんまくでキャッチされ、線毛によって体の外へはこびだされます。ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れるとねんまくがかわき、線毛がうまく動けなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。冬はのどがかわいたことに気がつきにくく、水分補給を忘れやすい季節。こまめな水分補給とカゼ予防を忘れずにすごしましょう。

早ね・早起き・アウトメディアチャレンジへのご協力

ありがとうございました！

12月24日～12月29日の6日間、早ね・早起き・アウトメディアチャレンジへのご協力ありがとうございました！私が丹波小学校にきてから、アウトメディアは初めてのチャレンジでしたが、みなさんどうでしたか？自分がどのくらいスクリーンを見ていたのか分かる良い機会になったのではないのでしょうか。

アウトメディアチャレンジをした日、代わりに、本を読んだり、外で遊んだり、絵を描いたりしている人が多かったです。「アウトメディアがむずかしかった」「なにをしたらいいのか分からなかった」という人は、さんこうにしてみるのもいいかもしれませんね。

メディアを使うときのルールを決めよう！

べんりなところも多く、私たちの生活ではかせないメディア。上手に付き合っていくことが大切だと考えます。やりすぎると目が悪くなってしまったり、生活リズムがくずれてしまったりするだけではなく、「依存症」になってしまいます。「依存」とはやめたくてもやめられない心の病気のこと。スマートフォンは特に依存しやすいといわれています。ゲーム、パソコン、スマートフォンに多くの時間を使っていると、心のブレーキがきかなくなり、人間らしい心を失ってしまいます。おうちの人と一緒にルールを決めて使うことができるとよいと思います。

＊今月の松本スクールカウンセラー来校日＊  
 1月24日(火) ①10:00～ ②11:05～  
 ③14:00～ ④15:05～ ⑤16:10～  
 カウンセリングを予約する際は、養護教諭または担任までご連絡ください。

保健室のお知らせ  
 今月のほけんもくひょうは  
 きそく正しい生活をおくろう  
 冬休みモードを  
 学校モードにチェンジ！