

ほけんだより 2月号



茂木小学校
保健室
2017.2
NO.10

2月の保健目標

てあら
手洗いうがいをしよう!

♪ほけんだよりは、^{うちひと いっしょよ}家の人と一緒に読みましょう。

1月中旬から下旬にかけて、低学年を中心にインフルエンザA型の流行がありました。今は落ち着いていますが、例年、インフルエンザは、A型が流行した後にB型が流行する傾向があります。茂木小でのB型の感染は数名で、現在はいませんが、本格的な流行時期に備えて引き続き、手洗いうがいの励行、マスクの着用、規則正しい生活を心がけましょう。

ゲーム・パソコンのやりすぎに注意!!

「ゲームやパソコンって楽しい!」と、つい夢中になって一日に何時間も使用してしまう人はいませんか。あまり長い時間やりすぎると、体や心に様々な問題が起こる可能性があります。例えば下のようなことが心配されています。



目が悪くなる

長い時間、画面を見ていると、目が痛くなったり視力が悪くなったりする。



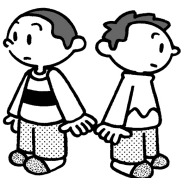
眠りのリズムや質が悪くなる

寝る前までゲームやパソコンをしていると、脳が興奮して眠りにくくなる。



体力が落ち、運動能力が鍛えられない

じっと座ったままで体を動かさないの、体力がつかない。体もきたえられないので、走ったりとんだり投げたりする力がなかなか伸びなくなる。



コミュニケーション能力(人と仲良くつき合っていく力)が育ちにくい

親子で話をしたり、友達と遊んだりする時間が少なくなり、人と仲良くつき合っていく力が育ちにくい。

危ないことに巻き込まれる

インターネットの情報には、子どもにとって良くないものや、間違った情報もたくさんあり、事件に巻き込まれる危険性もある。

◎ 最近、大人もゲームを楽しみます。大人は趣味のひとつとして、自分で加減して楽しむことができますが、子供は楽しいものには夢中になり、他のことが考えられなくなってしまうことがあります。家庭でゲームやパソコンの決まりを作り、それを守らせる必要があるでしょう。ゲームは逃げませんが、子供が子供らしくいられる時間は限られています。家族団らんの時間を大切にしてほしいと思います。

花粉症

予防のポイント

できるだけ
花粉を避けること!

外に出るとき

マスクや帽子を身につける。

室内に入るとき

頭や洋服についた花粉を払い落とす。

水道の前を通ったら

タオルやハンカチは清潔なものを

こまめに洗い流す。
手洗いうがい・洗顔。

自宅では

外に干すと花粉がつきます!

洗濯物は室内に干す。

体調管理も大切

かぜをひくと、症状が悪化する。