

ほけんだより 1月

2020. 1. 17 / 上宇部小保健室



あけましておめでとうございます。

今年もよろしくお願いします。

みなさん、今年はどんな1年にしたいですか？
今年もみなさんの素敵な笑顔がたくさん見られますように♪



“うまくきたえて”かぜや
インフルエンザを予防しよう

マ スクをつける



う がいをする



く うきを入れかえる



き そく正しい生活リズムを保つ



た いりよくをつける



え いようバランスの
よい食事をとる



て あらいを忘れずに



スマホ・タブレット上手に使える？

上宇部小学校でもスマホやタブレットを使っている人がたくさんいますね。
便利で楽しい道具ですが、使い方が悪ければ、健康に悪いこともおきてしまいます。

しりょく えいきょう
視力への影響

スマホの小さな画面に表示される文字は、とても小さいです。小さな文字を見つづけると、目が非常に疲れ、ストレスがたまります。視力が悪くなるほか、ドライアイ、頭痛、目のかすみなども心配です。長時間使用しないようにしましょう。



せいかつ みだ
生活リズムの乱れ

スマホの画面からはブルーライトという光が出ています。この光は、睡眠のリズムを狂わせてしまいます。朝の太陽の光とよく似ているため、夜なのに脳が活性化し、目がさめさせてしまうからです。寝る直前までスマホを使用していると、眠りにくくなってしまいます。



保護者の方へ

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。楽しい冬休みも終わり、本格的に冷え込んでくる中、体がだるかったりなんとなく気分が乗らなかったりするお子さんが増えています。3学期も引き続き『朝の健康観察』をお願いします。朝具合が悪くて通院される場合や、朝の時点で熱が37.0℃を超えている場合は無理をせずにご家庭でゆっくり休まれてください。

引き続きご家庭でも、かぜやインフルエンザの予防のために手洗い・うがい、マスクの着用を促していただきますようお願いいたします。