



2023.12.15 NO.9
彦根市立平田小学校 保健室
いえひと いっしょ よ
家の人と一緒に読もう！

もうすぐ冬休みですね。冬休みはついつい夜ふかしして朝ねぼうしたり、ゲームをしすぎたり、不規則な生活になりがちです。生活のリズムをくずさないことが元気に過ごすコツです。冬休みは家族で過ごす時間を大切にし、充実した時間を過ごしてくださいね。

ふゆ すいぶんほきゅう ひつよう 冬も水分補給は必要です！

「冬はのどがかわかないからいらない」と言って水筒を持ってきていない子がいます。水筒は季節にかかわらず毎日持ってきましょう。持ってきていても、飲むのを忘れてほとんど飲まずに持ち帰っている子もいるようです。冬こそ水分をとってのどの乾燥を防ぎましょう。冬の時期は寒いので、少し温めたお茶（水）を入れてもらえとお腹にもやさしいのでいいですね。

そと からだ うご 外で身体を動かそう



平田小では、寒い中でも元気に外で遊んでいる子がたくさんいます。身体を動かしたり、日光を浴びたりすることによって、丈夫な骨に成長すると言われています。

太陽の光を浴びることによって、ビタミンDが体内で作られ、セロトニンというホルモンが分泌されます。

ビタミンD



日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

セロトニン



日光を浴びることによって、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

外で身体を動かすと気持ちもスッキリしますよね。部屋の中の遊びもよいですが、天気の良い日はぜひ外に出て思いっきり身体を動かしましょう。冬休み中も、ずっと家の中で過ごすのではなく、外へ出てみましょう。

冬休みも元気に過ごそう！

・朝ねぼうには気をつけて、毎日朝ごはんを食べよう。朝ごはんはと昼ごはんが一緒になってしまったということがないように！

・すすんで体を動かしましょう。(なわとび、ランニング、ストレッチ、大掃除など)

・歯みがきをわすれずにしよう。(ブラシがしっかり歯に当たるようにみがこう)

・むし歯がある、目が見えにくい... などがある人は、冬休み中に病院へ行くようにしましょう。



スマホやゲームといい距離とれていますか？(デジタルセーブ)

冬休み前のこの時期に一度振り返って、おうちの人と家での使い方のルールを再確認しましょう。

ちよいといい できることから始めてみよう

目と画面の距離は30cm以上

夢中になって見ていると適切な距離を保てないことが多いです。使用するときには正しい姿勢で。



目線より少し高めを意識

スマホを持つ手を空いた手で支えたりして位置を調整すると、長時間下向きの姿勢を避けられます。



スマホばかりにならない

料理やお菓子作りに挑戦したり、筋トレをしてみたり、自分に合った楽しみを探してみましょう。

使用時間のルールを決める

1日の使用時間の目安や、充電するのはリビングだけ、などの運用ルールをおうちの人と相談しましょう。



普段から意識してストレッチ

首を回したり上を向いたり、首周りを時々動かして。定期的に遠くを見て、目の筋肉を休めるのも大切です。