

12月 ほけんだより

令和6年12月20日 尾道市立高見小学校 保健室

もうすぐ2学期が終わり、いよいよ冬休みが始まります。今年はみなさんにとって、どんな1年でしたか？今年の自分に「ごくろうさま」「がんばったね」と言ってあげてください。冬休みも「早ね・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。3学期の始業式に、みんなと笑顔で会えるのを楽しみにしています。

健康に気をつけてタブレットを使っているかな？

できているものにチェックしてみよう！

<p><input type="checkbox"/> 正しい姿勢で使っている。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 目と画面のきよりは40cm以上はなす。</p> 
<p><input type="checkbox"/> 30分つづけて使ったら5~10分間休けいする。</p>	<p><input type="checkbox"/> つかれた時は、遠くを見るなど目を休めるようにしている。</p> 
<p><input type="checkbox"/> ねる時間の30分前には、タブレットをやめている。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 部屋の明るさに合わせて画面の明るさを調節する。</p>



冬休みの機会に、ゲームやタブレットのおうちでのルールについて家族で話し合ってみましょう！

メディアと心の関係

やる気がでない

けんかがふえる

めんどろなことはしたくない

家族と話さなくなる

イライラする

友達と遊ばなくなる



大切にしたい冬至の風習

1年でもっとも昼が短く、夜が長い「冬至」には、昔からの習わしがあります。今年の冬至は、12月21日（土曜日）です。

ゆず湯に入ると、かぜ知らず？

お風呂にゆずを浮かべるゆず湯は、「冬至に入るとかぜをひかない」と言われています。血行をよくする働きがあり、体を温めてくれます。



「ん」のつく食べ物で運氣アップ？

冬至を境に日がのびることから運氣上昇の日とも考えられています。それにちなんだ風習が、運が向くように「ん」のつく食べ物を食べること。特に「ん」が2つつく、なんきん・にんじん・れんこんなどはより運氣が上がるのだとか。ぜひ、おうちで取り入れてみましょう。

