



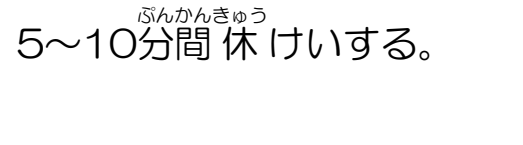


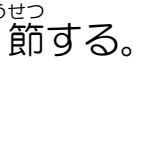
12月 ほけんだより

令和3年12月22日 No.9 尾道市立高見小学校 保健室

いよいよ冬休みが始まります。クリスマスやお正月・・・おでかけしたり、おいしいものを食べたり、楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。
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！

- 正しい姿勢で使っている。

- 目と画面のきよりは 40cm 以上はなす。

- 30分つづけて使ったら 5~10分間休 けいする。

- 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。

- ねる時間の 30分前には、タブレットを やめている。

- 部屋の明るさに合わせて 画面の明るさを調節する。


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

かんせんしょうよぼう おうちでできる感染症予防

インフルエンザやノロウイルスが流行し、体調をくずしやすい時期です。現在、新型コロナウイルスの感染状況は落ち着いていますが、感染対策はこれからも続けていくことが大切です。冬休み中も毎日、体温をはかり健康観察カードに記入しましょう。健康管理に気をつけて、家族みんなで元気に過ごしてください。



- でかける時はマスク**
感染予防にもなり、ウイルスをまき散らさない効果もあります。

- 手あらい・うがい**
家に帰ったあとは、必ずうがいとせっけんを使った手あらいを習慣にしましょう。

- 部屋の換気**
こまめに空気の入れかえをしましょう。

- 部屋の温度・湿度 チェック**
★部屋の温度 16~18℃
★湿度 60%前後
特に乾燥には注意して加湿器などをじょうずに使いましょう。
