



令和3年12月24日
荒島小学校
保健室 NO6

明日から冬休みです。寒い時期は暖かい布団から起きだすのがつらくなります。さらに休みになると、朝のスタートが遅くなりがちです。朝寝坊の習慣がついてしまうと、1日のスタートがずれるだけでなく、夜遅くまで目がさえてしまいます。生活リズム全体が乱れてしまうと立て直すのが大変で、体調も崩しやすくなりますので気を付けましょう。



冬休み！家での過ごし方を考えよう！

近年、子どもたちの遊びはテレビ・動画の視聴やゲームといった電子メディアを使った遊びが中心となってきました。ですが、それらの遊びは長時間利用になりがちで生活リズムが乱れ、体力の低下、視力の低下など体にも影響が出てきています。



冬休み前、「げんきもりもりひょう」に起床・就寝時間とメディアのめあてを決めていただきました。さらに今回はメディア以外の「遊び」についてもお子さんと一緒に考えていただいたと思います。長い冬休み、電子メディア以外でも楽しいと感じる遊びを見つけ、体を動かしたり家族で遊ぶ時間を増やしたりしてほしいと思います。

受診をお願いします。

1学期に健康診断で受診が必要な方にはお知らせをしております。まだ受診をされていない方は受診をしていただきますようお願いいたします。

特に歯科の受診率は33%と低い状態です。むし歯は自然には治りませんので、悪化する前に早めに治療されることをお勧めします。



去年も今年も感染症予防のため、子どもたちもたくさんの我慢をしています。来年こそは、今までの「当たり前」が少しずつできるようになることを願っています。