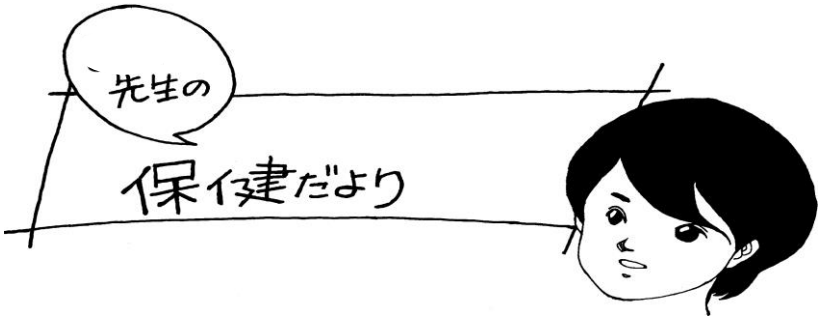

令和３年 12 月 24 日発行
第８号
伊王島小中学校　保健室

○ 冬休みを楽しく過ごすために…

今日で２学期が終わり，明日からは冬休みが始まります。冬休みを楽しく過ごすために，そして元気に３学期を迎えるために，冬休みの過ごし方を考えてみましょう。

受験生のみなさんにとっては，なかなか気が休まらない冬休みかもしれません。しかし，不安や焦りの気持ちが心を占めた状態では，せっかく勉強しても頭に残りません。けがや事故の予防と体調を整えるという意味でも，冬休みは食事や睡眠などの生活と学習をいつもより丁寧にしてみましょう。

★冬休みに気を付けてほしいこと

食事	食べ過ぎ・食あたり・欠食・偏食　など **→３食バランスよく食べよう。**
睡眠	夜ふかし・睡眠不足・昼夜逆転　など **→冬休みも早寝・早起きを心がけよう。**
けが・事故	交通事故・火事・転倒・火傷　など **→周囲をよく見て行動しよう。**
病気	風邪・インフルエンザ・胃腸炎　など **→手洗い・うがい・マスクで予防しよう。**
メディア	長時間の利用・ネット上のトラブル　など **→「我が家のルール」・マナー等を守ろう。**
その他	飲酒・喫煙　など **→未成年の飲酒・喫煙は禁止されています。**

冬休みは，検査・治療のチャンスです

夏休みや２学期中に治療や検査に行けなかった人は，冬休みに受診するようにしましょう。

年末年始は，医療機関の受付時間や休診日が変わることがあります。受診の際には確認するようにしましょう。

防寒具の確認をお願いします

３学期も寒さが厳しい日が続くことが予想されます。子どもたちの体調管理のために着用する防寒具（インナーやセーター，カイロなど）にもご配慮をお願いします。冬休みの間に「追加した方がよいものはないか」「新しくした方がよいものがないか」など，お子様と確認をしていただくようお願いいたします。

防寒具についてご不明な点等がありましたら，まずは学校へご相談ください。

裏面もあります。

○　冬休みの生活カード・健康チェックカードについて

　今年も冬休みの生活カードを配付します。ご家庭でもお子様の記入状況等の確認をしていただきますようお願いします。毎日体温を記録している健康チェックカードについては，１月分も配付しています。冬休み中の健康管理にご活用ください。

【期　間】　１月３日（月）～1 月 10 日（月）
【提出日】　１月 11 日（火）

☆生活カード☆

できたところは○，できなかったところは△をつけよう！
ほかのところは，記入例を見ながら書こう！

目標

		記入例	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
			月	火	水	木	金	土	日	月
1	起床時間	6 時 30 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
2	朝食	○								
3	はみがき(朝)	○								
4	洗顔	○								
5	排便	△								
6	手伝い	○								
7	運動	△								
8	ゲーム・スマホの時間	50 分	分	分	分	分	分	分	分	分
9	テレビの時間	90 分	分	分	分	分	分	分	分	分
10	勉強の時間	120 分	分	分	分	分	分	分	分	分
11	はみがき(夜)	○								
12	就寝時間	9 時 00 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
今週の感想		名前：								保護者サイン

○　早寝と早起きはどっちが大事？

　生活リズムを整えるためには「早寝早起きが大事」とよく言われます。生活リズムを整えるためには早寝も早起きもどちらも大切なのですが，いきなり両方頑張ることは難しいと感じる人もいるかもしれません。特に，普段夜遅くまで起きている人が早寝をしようとしても，なかなか眠れずに，結局夜更かしをしてしまうということがよくあります。では，生活リズムを整えたいとき，早寝と早起きのどちらを大切にしたらよいのでしょうか？

　どちらか１つを頑張るならば，まずは早起きに挑戦することをおすすめします。起きる時間が遅くなると，体内時計がずれてしまい，「遅起き→眠れず夜更かし→早起きができない」という生活リズムになります。たとえ１回夜更かしをしてしまっても，起きる時間を遅くしなければ，睡眠時間が足りずにその日は眠くなり，自然と早寝になります。

　休日の起床時間が，平日の起床時間から２時間以上遅くなると，体内時計がずれてしまい，生活リズムが乱れやすくなります。新学期に向けて生活リズムを整えたいときには，まず起床時間を学校に行っているときと同じ時間に戻すことからはじめてみましょう。