



2023.1.12(木)
敷島南小学校
保健室

あけましておめでとうございます



新年^{しんねん}になり、みなさんは気持ちも新たに張り切って生活^{せいかつ}しているの
ではないでしょうか。今年^{ことし}の健康目標^{けんこうもくひょう}は立てましたか？「朝6時に起き
る」^{あさ}「朝ごはんを毎日^{まいにち}食べる」^た「たくさん運動^{うんどう}をする」など、少し^{すこ}がんば
ればできるような目標^{もくひょう}を立ててみるのもいいかもしれませんね。まずは
1週間^{しゅうかん}続けることを目指^めしましょう。小さな達成^{ちい たっせい}がやがて大きな達成^{おお たっせい}になっていくはずで
す。目標^{もくひょう}に向かって一歩^{いっぽ}一歩^{いっぽ}進み、みなさんにとって素晴らしい1年^{ねん}になることを願^{ねが}っています。



「冬休みモード」から切りかえ！

休み^{やす}中の、みだれてしまった生活リズム^{せいかつ}のままでは、からだの調子^{ちようし}もくずれやすくなります。
新学期^{しんがっき}スタートとともに「冬休みモード」から早^{はや}めに切り替えていきましょう！

★早く寝よう！

『夜ふかし→学校があるから早起き→ねむい』というパターンが多く見られます。
まずは夜ふかしをせず、早^{はや}めに寝^ねることを心がけましょう。



★朝食をとろう！



朝^{あさ}からだるい人に多い『朝食ぬき』。たとえば、パンにバナナ、牛乳^{ぎゅうにゅう}などを食べてくる
だけでも、エネルギー不足^{ぶそく}になりにくく、給食^{きゅうしょく}まで元氣^{げんき}に過ごすことができますよ！

★からだを動かそう！

お昼^{ひる}のうちに体^{からだ}を動か^{うご}かすようにしましょう。体育^{たいいく}、外遊び^{そとあそび}、お手伝い^{てつだ}い…など動いた分、
からだ^{からだ}が休み^{やす}を必要^{ひつよう}とするので、夜^{よる}には自然^{しぜん}とねむくなります。





冬の服装、あなたは大丈夫？

●着ぶくれになっていませんか？

→厚い服や上着を着込むのではなく、肌着とうすめの服で動きやすい重ね着に。

●ポケットに手を入れていませんか？

→転んだときにけがをしやすくなるので、寒いときには手袋をつけよう。

●防寒具を使いすぎていませんか？

→マフラー、耳あて、ぼうし、レギンス…など汗をかかない範囲で、脱ぎ着しやすいものがおすすめです。



すべらない・転ばない！！

冬の雪道や凍った道は歩くだけでも一苦労。そこで、次のようにすると、すべったり転んだりしにくくなりますよ。

★歩幅は小さく

★くつのうら全体をつけて歩く

★体の重心をやや前に

★いそがず、ゆっくり(*~*)



イメージは「ペンギンのように歩く」ことです。凍っているような場所、横断歩道などは特に気を付けて通るようにしましょう。

しょうがい ゲーム障害

ゲームに熱中し 利用時間を
コントロールできなくなり

日常生活に支障（ししょう）をきたすこと



オンラインゲームの依存になると、どうなるの？

【ゲームの習慣をセルフチェックしてみよう！】

自分の生活をふり返り、当てはまるものにチェックしましょう！

- ☐ 使用時間がかなり長くなった
- ☐ 夜中まで続ける
- ☐ 朝起きられない
- ☐ 絶えずゲームのことが気になる
- ☐ 他のことに興味がなくなった
- ☐ 注意されると激しく怒るほどイライラする
- ☐ 使用時間やゲームの内容についてうそをついてしまうことがある
- ☐ 課金をすることが多い

※これらにチェックが入る場合は、まず注意が必要。
注意することでゲームの時間が減ったり、やめることができたりすればあまり問題はありません。

参考：やめられない怖い恐怖症！ゲーム障害はひきこもりの原因にも『NHK 健康チャンネル』

からだ
体



寝不足で朝起きられなくなる。いつも疲れていて、さまざまな体の不調がでる。

がくりよく
学力

好きなことにしか興味がなくなり、勉強をしない。成績も下がってくる。



しょうせいかつ
食生活

オンラインゲームに集中しすぎて、食欲がなくなる。昼夜逆転して、学校へ行けなくなることも。



こころ
心

オンラインゲームをしているときは楽しく上機嫌。しかし、それ以外の時はイライラして落ち着きがない。キレやすく、周囲とのコミュニケーションがとれないこともある。

こうどう
行動

身なりを気にしない、意欲もない、オンラインゲーム以外に楽しみがない、暴力的な態度や行動をとる。



まずは、おうちの人とルールを決めてみましょう。
成長期にあるみんなにとって何が必要か…リフレッシュやごほうびのひとつとして、ほどよく楽しむアイテムとして、利用するのがいいですね。