

えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室
児童のみなさんへ No.16 2020.12.22

（おうちのひとと、いっしょによみましょう！）

もうすぐ冬休み！

みんなが楽しみにしている冬休み。楽しく、元気にすごしたいですね。
そのためには、やっぱり「早寝早起き・朝ごはん・朝うんち」が大切
です。規則正しい生活を心がけましょう。

からだを動かすことも、大切です。

スポーツだけでなく、おうちのお手伝いをするのもいいですね。



1月、みんな元気に笑顔で
会いましょう、転校する人も
元気に新しい学校へ行きましょう！！

冬休みに気をつけてほしいこと

この冬休みは、感染症対策として“せっけんでの手洗い”“マスクの着用”
“ソーシャルディスタンス”など、学校でやっていたことをわすれずにすごしてほしい
です。このほかにも、いろいろとあるのですが書ききれなくなってしまうので、
特に気をつけてほしい『ゲームやスマホの使用は時間を決める』『インター
ネットの使用はおうちの人と話しルールを決める』について、お知らせ
します。

インターネットに悪口は書きこまない・友だちの写真を無断でアップしない

体温は、毎日ばかう！

冬休みの間も、体温を毎日「健康調査票」に、体調と
あわせて記入します。おうちの人が、みなさんの体調を
知っていていなければならぬので、おうちの人に記入を
してもらいます。

また、体調が悪いときには、すぐにおうちの人に伝える
ようにします。自分だけで、様子を見るのがないように
してください。



『ゲームやスマホの使用は時間を決める』

これは、睡眠不足で体調不良となった人のほとんどが、ゲームやスマホを
長時間使用していたからです。また、ゲームやスマホの長時間使用は、姿勢が
悪くなります。猫背になることが多くなります。

『インターネットの使用はおうちの人と話しルールを決める』

子どもがインターネットを使用しているトラブルが多くなっています。便利なもので、
使い方を間違えたら大変なことになります。SNSを身近なものとして利用して
いる人は、SNSで知り合った人とは会いません！