

～おうちのひとにも

みせましょう～  
高砂小学校 保健室

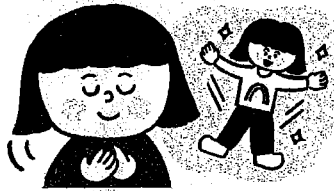
みなさんのおうちではクリスマスツリーを飾りますか？お店で売られているクリスマスツリーはプラスチックのものが多くありますが、「もみの木」という種類の木が使われることが多いといわれています。もみの木は冬も葉っぱが散らないことから強い生命力のシンボルともいわれています。冬休み中、みなさんももみの木のように元気に過ごしてください。

## 健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る。
- 朝ごはんを食べる。
- 適度に体を動かす。
- 食事のバランスに気をつける。
- 生活リズムをを整える。
- 夜ふかしをしない。
- 寝る前にスマホを使わない。ゲームをしない。

健康で安全に  
すごせましたか？



今年一年、

## 考えよう！～スマホ（タブレット）ゲームとの付き合い方～

スマホ（タブレット）やゲームは 家の人と相談して、「時間を決めて」やるようにしましょう。やりすぎは心やからだによくない影響をあたえることになるかもしれません。冬休みはいつもより時間があるので、やりすぎてしまうことがよくあります。しかし、スマホ（タブレット）は使い方を間違えなければ学習用のアプリなど便利な機能もあって強い見方になることもあります。うまくつきあえるといいですね。



## その情報、ホントに正しい？



～スマホやタブレットを使うときに気をつけてほしいこと～  
スマホやタブレットで調べものをするとき、正しい情報もありますが、残念ながら間違った情報もたくさんあります。下の①～③を心がけて使うようにするとよいです。

- ①その情報はどこからのものなのか。
- ②他の情報もくらべる。
- ③おうちの人や学校の先生など周りの信頼できる大人に確かめる。

## 保護者の方へ

### ～緊急連絡先についてのお願い～

体調不良やけが等によって、保護者の方へ連絡してもつながらず、困ることがあります。緊急連絡先に指定した電話番号や携帯番号へ何度かけてもつながらない。ということがないようにお願いします。早退の場合は保護者の方のお迎えが必要です。

受診が必要なけがをし、病院でレントゲン等検査が必要な場合、保護者の方へ連絡がとれないと検査ができないといわれることもあり、実際に連絡がとれるまで待ったこともあります。

また勤務先を緊急連絡先に指定していて、変更になった場合も必ず学校へお伝えください。

冬休みを元気に過ごして、3学期会いましょう！よいお年を！