



2024 年
(令和6年) 12月
泉小学校 保健室

2024年も残り1ヶ月となりました。12月21日は冬至です。冬至は一年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべたゆず湯に入ると、風邪をひかずに冬を越えると言われています。ゆず湯には、血の流れを良くしたり、体を温めたりする効果があります。ぜひ、ゆず湯に入って、元気に冬を乗り越えましょう。



寒い冬こそ、背すじを伸ばそう！

ポケットに手を入れ、背中を丸めて歩いている人を見かけます。つまずいて転んでしまった時にけがをしてしまうかもしれませんね。服装を調節して、上手に寒さをしのぎましょう。



かんそうたいさく 乾燥対策をしましょう

冬は気温が低く、湿度も下がります。ウイルスたちはそんな空気が大好きで、元気いっぱい活動します。反対に、人間の体は寒くなり体が冷えると免疫力が下がり、病気にかかりやすくなります。乾燥は肌荒れの原因にもなりますので、加湿器や濡れタオルで上手に湿度調節をしましょう。

咳が出る、のどが痛い、など体調がすぐれない時は、無理をせず体を休めましょう。咳が出ている時にはマスクを着用しましょう。





つかす ちゅうい じかん うしな 使い過ぎに注意！メディア時間で失われるものは？

テレビ、ゲーム、ユーチューブ等、みなさんもよく使うのではないのでしょうか？時間を決めずにダラダラと使っていると、知らないうちに失っているものがたくさんあるかも・・・。

脳の機能・・・思いやり、我慢、集中、感情のコントロールなど、人間らしさをつかさどる「前頭前野」の働きが悪くなります。

たとえば・・・

- ◆自分の思い通りじゃないと気が済まない
- ◆気持ちを抑えることができずイライラする
- ◆暴力的になる



睡眠時間・・・夜にスマホやパソコン画面からでるブルーライトを浴びると脳が昼間と勘違いして、体内時計を狂わせ眠れなくなります。



視力・・・ゲームやタブレットを近距離で長時間使うことにより、目の筋肉が緊張し固まって、ピントを合わせる力が弱まります。

コミュニケーション能力・・・人と表情を見ながら会話をする機会が減ると、相手の気持ちを考えながら言葉を選んだりする力が身につかず、トラブルの元になります。また、喜怒哀楽を上手に表せなくなることもあります。



体力・・・外遊びが減り運動不足になると、体力が低下し肥満になりやすくなります。

ゲームやスマホは、時間とルールを決めて使いましょう。