

# ほけんだより

たかなべひがししょうほけんしつはっこう  
高鍋東小保健室発行 R7・12・22

がつ ほけんもくひょう  
12月の保健目標

げんき かっき がっこう  
元気で活気のある学校にしよう

ふ ゆ や す

## 冬休みの

## 過ごし方

□食後は必ず歯みがきをする！

□規則正しく生活する！

□だらだらせずに、運動したり、お手伝いをしたりして適度に体を動かす！

□外から帰ってきたとき、食事の前、トイレの後には必ず手洗いをする！

□ゲームをしたり動画を見たりする時間を決める！

冬休み中も続けよう！



## 冬休みはデジタルデトックスにトライ！

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

### ● 使う場所を限定する

(例:リビングだけで使う、寝室では使わないなど)

### ● 電源を切る時間帯を具体的に決める

(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)

### ● 手元に置かないようにする

(視界に入らないようにする)

### ● SNSなどの通知をオフにする

### ● 代替となる別の趣味などに時間を使うようにする

### 保護者のみなさまへ

今年も残りわずかとなりました。2学期末はインフルエンザの流行でお迎え対応など大変お世話になりました。年明けも感染症の流行が懸念されますが、お子様とともに、おうちの方の健康面もお大事にされてください。来年も、どうぞよろしくお願いいたします。

