

枚方市立中宮小学校 保健室 発行

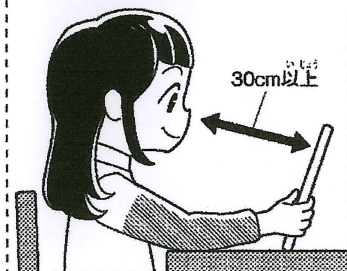
2学期も残りあと1週間。2学期は行事がたくさんあり、忙しい毎日でしたが、元気よく過ごすことができましたか？  
頑張った体と心をしっかり休めてくださいね。  
冬休みは楽しいことがたくさんあると思いますが、休みの間も早寝・早起きを心がけましょう。

## ★冬休みが始まります★

### タブレットやスマホの使い過ぎに気をつけよう

冬休みになり、タブレットやスマートフォンを使う時間が長くなり過ぎないようにしましょう。使うときは、次のようなことに気をつけましょう。

正しい姿勢で使いましょう。



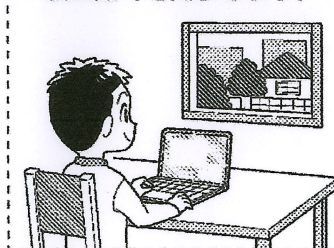
使う時間を決めましょう。



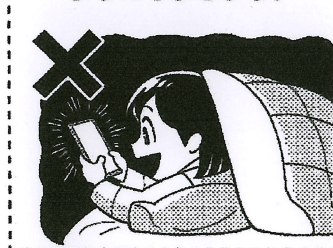
長時間、同じ姿勢を続けないようにしましょう。



使用中は、30分に1回、20秒以上遠くを見ましょう。



寝る前の1時間は使わないようにしましょう。



カゼにも 感染症にも 負けない!

## 元気な体づくりのポイントは何?



あそびかた 問題に答えてポイントを書き出そう

1 ○に入る文字は何かな?

元気のための3つのポイント

- ポイント① ○○○う
- ポイント② うん○う
- ポイント③ ○○う○う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	ぎ	い	と

3 残った文字を読むと、

4 つめのポイントが出てくるよ

### ポイント① えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



### ポイント② うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



### ポイント③ きゅうよう 休養

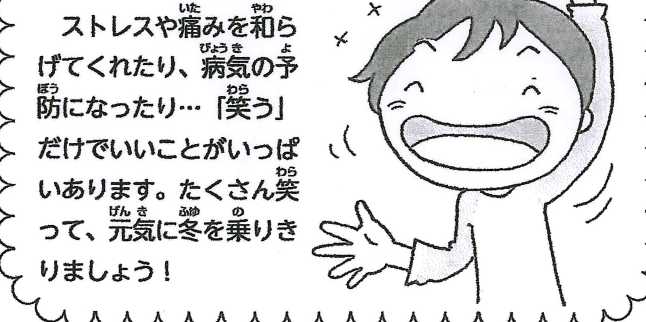
疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



### ポイント④ つめのポイントは...

#### たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



### マスクにはどんな効果があるの?

**うろさない**  
くしゃみやせきをして、ウイルスを含んだ「ひまつ」がマスクに引っかかるから、周りにウイルスが飛び散るのを防げるよ。

**うるおす**  
マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、のどの奥のせん毛が活発になってウイルスを体内から追い出すよ。

**プラス1**  
「マスクをすればカゼやインフルエンザにはならない」というのは間違い。ウイルスは直径約0.1マイクロメートル(10,000分の1ミリ)。普通のマスクの網目より小さいので、マスクだけでは完全に感染を防げない。予防には、マスク+「手洗い」も忘れずにね。