

ほけんだより 11月

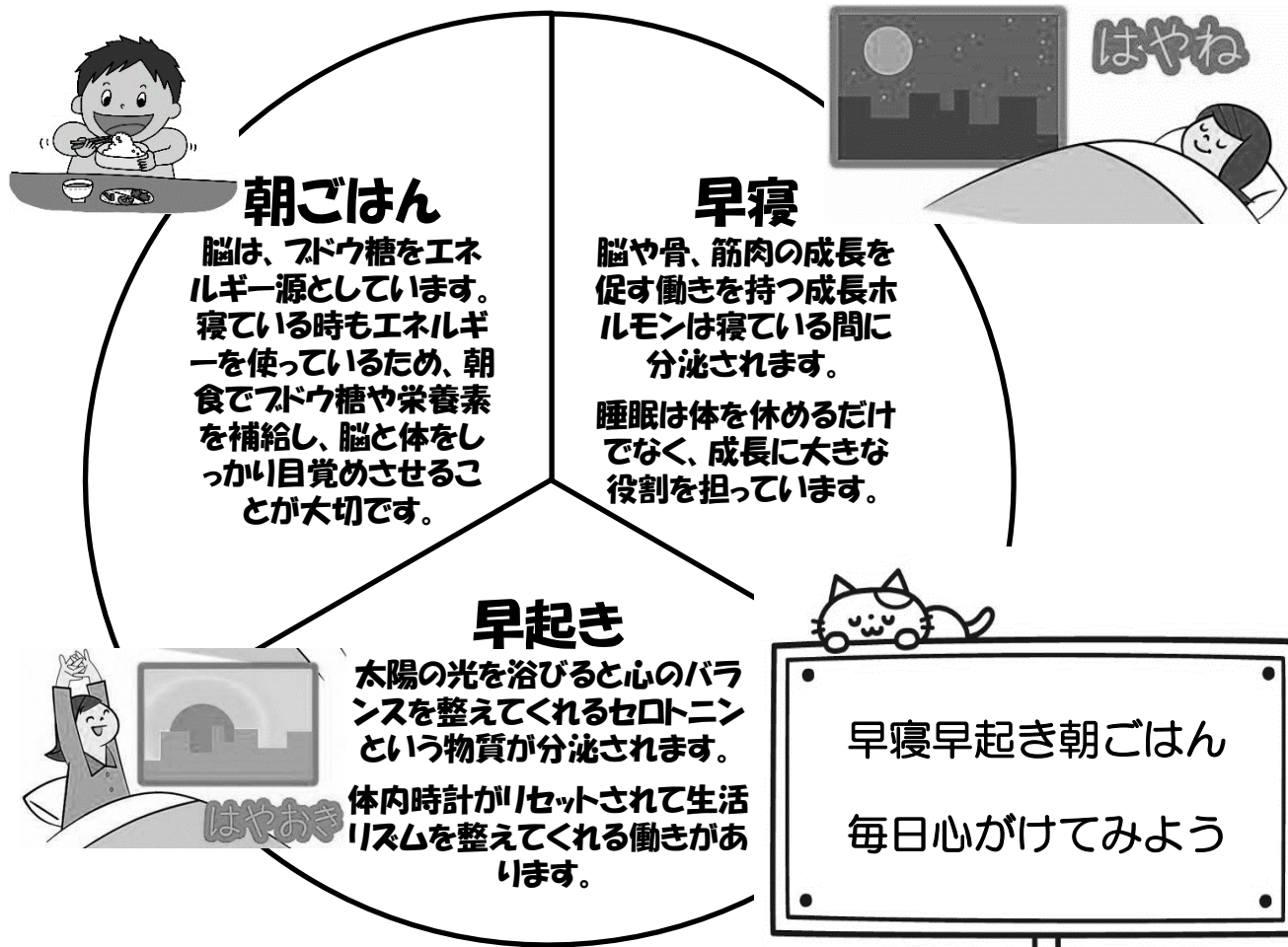
2023年11月1日 聖ウルスラ学院英智小・中学校

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。1日のうちに寒暖差が激しいと風邪をひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、規則正しい生活を心がけ、感染症に負けない元気な心と身体を作っていきましょう。



規則正しい生活はできていますか？

10月から後期が始まりました。みなさん、生活リズムは整っていますか？後期が始まり、保健室への来室者が前期よりも増えていて、とても心配しています。毎日の生活リズムが整うと、食事や睡眠、排便のリズム、さらには気持ちも前向きになります。まずは、早寝早起き朝ごはんを意識してみてください。



ケータイ・スマートフォン・ゲーム

生活が乱れる 使い方はしない！



ケータイ・スマートフォン・ゲームを長時間利用していると、生活リズムが乱れてしまいます。目の健康や脳の健康を守るためにも、食事中、ふとんの中、入浴中などは、ケータイ・スマートフォンを使用しないようにしましょう。また、ケータイ・スマートフォン・ゲームはお家の人とルールを決めて使用しましょう。

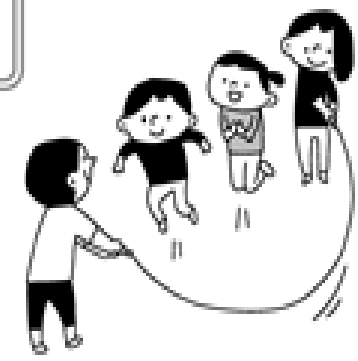
× 食事中 × ふとんの中 × 入浴中



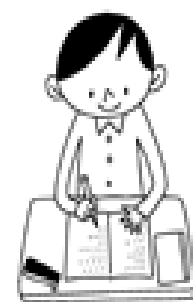
時間があるといろいろなことができる

ケータイ・スマートフォン・ゲームに使っていた時間を外遊びなどの運動に使うと、適度に疲れて夜もぐっすり眠れ、朝早く起きることができるなど、生活習慣の改善にもつながります。ぜひ、メディア以外に触れる時間も作ってみてください。

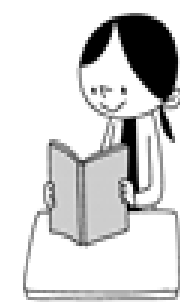
外遊び



勉強



読書



家族と楽しく会話

