家庭数

# ほけんだより NO.5

令和４年１０月７日
松戸市立和名ケ谷小学校
保　　健　　室

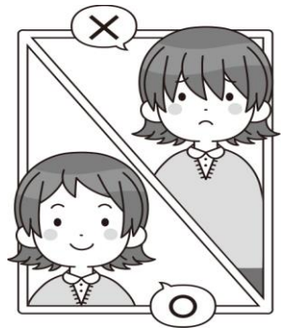
キンモクセイの良い香りとともに、秋らしい気候になってきました。朝晩は冷えることもありますので、上着を上手に使う、天気予報をチェックするなど、その日の気温に応じた対応ができると良いですね。また、「読書の秋」「スポーツの秋」など何をするにもちょうど良い季節です。いろいろなことに挑戦するのもよいですね。

## スマホの「沼」にご用心

動画、ゲーム、音楽、SNS…など、スマホは楽しいですよね。でも、長時間ズルズルと使い続けると、その「楽しい沼」から抜け出せなくなっちゃうかも!?　そんなスマホ依存症の他にも、さまざまなトラブル発生の危険もあります。スマホと上手に付き合うために、家族とも話し合って「ルール」を決めるのがおすすめです。

❶使用時間のルール
❷課金（有料アイテムなど）に関するルール
❸他人の悪口や批判を流さない
❹自分や友達の情報（住所や電話番号、学校名、写真など）をよく知らない人に伝えない

## 目を守るために



前髪が目にかからないようにする

ねころんで本を読まない

目をゴシゴシこすらない

早めに寝て目を休ませる

## 目が疲れたら…

遠くをながめる

目の体操をする

あたためる

## ＼乗り物酔いを防ぐ12のポイント／

❶前日はよく寝よう
❷朝ごはんには、脂肪分が少なく、消化の良いものを食べよう
❸空腹も満腹もさけよう
❹便秘をしないようにしよう
❺厚着はやめよう
❻しめつけるような服装はやめよう
❼進行方向を向いた、前のほうの席にすわろう
❽できるだけ遠くの景色を見よう

❾すっぱいおやつは食べないようにしよう
❿心配しすぎず、友だちと楽しく過ごそう
⓫気分が悪くなりそうなときは、まどを開けて風にあたろう。横になるのもいいよ
⓬どうしても心配なときは、予防薬を飲もう

乗り物酔いが不安な人も
安心して校外学習に出かけられますように。

## 見る力を試そう!

仲間はずれはどこにあるかな？

め め め め め め め め め め め め め め め め め め め め
め め め め め め め め め め め め め め め め め め め め
め め め め め め め め め め め め め め め め め め め め
め め め め め め め め め め め め め め め め め め め め
め め め め め め め め め め め め め め め め め め め め
め め め め め め め め め め め め め ぬ め め め め め
め め め め め め め め め め め め め め め め め め め め
め め め め め め め め め め め め め め め め め め め め