

のびのび

長久手小学校
保健室
令和4年1月



あ
明けましておめでとうございます！
気持ちを新たに、健康に気をつけながら過
ごしていきましょうね！

さて、みなさんは今年の目標は決まりましたか？大きな目標でなくてよいと思います。自分が今できることを1つ目標にしてみてくださいね。



1月の保健目標

てあら よぼう
手洗い・うがいをしてかぜの予防をしよう！



めんえきりよく たか
免疫力を高めよう！



「免疫力」という言葉を聞いたことがありますか？細菌やウイルスが体に入るのを防いだり、体の中にできた悪い細胞を攻撃するという自分の体を守る力のことをいいます。再び新型コロナウイルスの感染が広がってきています。免疫力を高めておくことがとても大切です。

★免疫力を高める5つのポイント★

ポイント1 くっすり眠ろう！

いい睡眠で心も体もリラックスすると、免疫細胞の働きが活発になって、免疫力がアップ！



ポイント2 しっかり食べよう！

野菜や発酵食品を食べるとよいですよ。栄養バランスも考えて。



ポイント3 適度に運動をしよう！

寒いけど、しっかり遊んでしっかり体を動かそう！
体温が上がって、免疫力も高くなるよ。



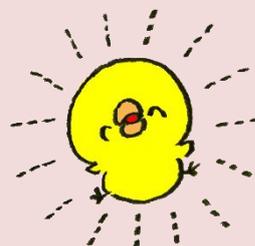
ポイント4 ゆっくりお風呂に入ろう！

お風呂のときは湯船にゆっくりつかりましょう。
体の芯から温まるよ！



ポイント5 たくさん笑おう！

実は、たくさん笑うことで免疫力が上がるんです。
毎日楽しいことを見つけられるとよいですね。



保健室から

保護者の方へ

タブレット端末の使用についての保健指導を行います

GIGA スクール構想がスタートし、長久手市内の小中学校でも児童生徒に一人一台のタブレット端末の配付が実現されました。授業や課題作成などで有効活用され、タブレット端末の使用が毎日の生活の中で切っても切り離せないものとなっています。そんな中で、目や心身の健康面への影響が心配されています。そこで、タブレット端末を使用するときのルールや目の休憩の仕方などについて保健指導を行うことにしました。児童が自ら健康を維持できる行動をとれるようにすることがねらいです。学校とご家庭で足並みを揃えて取り組んでいけたらと考えています。ご協力をよろしくお願いいたします。

<学校での指導内容>

- 正しい姿勢をしよう（いすに深く座って床に足をつける、視線と画面は直角、目と画面の距離は 30cm 以上離すなど）
- 部屋と画面の明るさを調節しよう
- 30分に1回は20秒以上遠くを見て目を休めよう
- 目の体操をしたり、まばたきをしたりしよう（眼精疲労や目が濁くのを防ぐ）
- 休み時間は外で体を動かそう

まちがいさがし⑦

7つのまちがいをさがそう！

