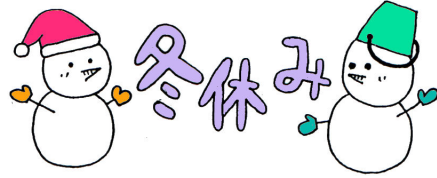


# ほけんだより



貝塚市立北小学校  
保健室  
平成29年12月20日発行



23日から冬休みがスタートします。  
寒い日が連続と思いますが、冬休みの間もきそく正しい生活をして元気に過ごしましょう。始業式に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



2学期のほけんしつ  
(12月15日までの結果)

ケガ 596人  
体調不良 163人  
合計 759人が  
ほけんしつを利用しました。

## 冬休み 元気😊に過ごすための4か条😊

### すいみん

**早ね**  
(目標は10時まで)

**早おき**  
(学校がある日と同じ時間)

からだげんき たも 体を元気に保つため、すいみんを大事にしよう!

### かぜ・インフルエンザ予防

手は、せっけん で

30秒ぐらいかけて

ていねいに 指先、指の間も洗おう!!

マスクと 換気も

### 食事

☆朝ごはんを食べると...

- ① 脳の目ざめスイッチがオン!
- ② 体温があがってポカポカ
- ③ おなかの調子が整う
- ④ 朝から勉強やスポーツに集中できる

### 決まり・ルール

北小学校のルール

田田のおうちのルール

社会のルール

ルールは、みんなが安全安心に過ごすためのもの。守ろうね!!

## あなたはスマホ大丈夫!?

### スマホ・ケータイ依存

下の質問を読んで、あてはまるときは□にチェックをかこう。  
あなたはいくつあてはまるかな?

- メール(LINE)を送るたびに返信がないと気になる。
- メール(LINE)の返信を早く送らないといけな、とあせる。
- 特に話したいことがなくても、メール(LINE)が終わらない。
- 食事中やふんひんの中でもメール(LINE)したり、動画を見たりする。
- 休日はほぼ一日中ケータイやスマホを使っている。
- 友達や家族と一緒にいても、ケータイ、スマホを使っている。
- ケータイ、スマホがないと、不安な気持ちで、おちつかない。
- ケータイ、スマホの使用時間を決められると、イライラして腹がたつ。
- 歩きながらトイレの中など、いつでもどこでもケータイやスマホを見てしまう。

あてはまる数が多いほど「スマホ・ケータイ依存」の傾向が高くなる!!  
スマホ・ケータイの使い方について、ふりかえってみましょう。



### 今のところ(12月18日) インフルエンザ

の報告はありません。  
その他の感染症も、流行していない状況です。

冬休みも元気にすごそう

