

# ★ ほけんだより 12月

令和4年(2022年) 12月  
東小学校 保健室

12月に入り、今年もあとわずかになりました。この1年、あなたの心と体の調子はどうだったでしょうか。2022年をふりかえり、2023年をもっと健康に過ごすには、どうしたらいいのかを考えてみるのもいいですね。年末年始も、夜ふかしや食べすぎをさけて、生活リズムを整えましょう。

## からだのサインに気づけるように・・・

「頭が痛いなあ」「せきが出るけど、もしかして・・・」いつもと違う、体の様子。もしかしたら、それは体調をくずすサインなのかもしれません。特に、寒い季節は、かぜや新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルスなどにかかる可能性が高くなります。少しでも「おかしいな？」と思うときには、おうちの人や保健室の先生に症状を話しましょう。また、軽いうちに無理をしないでゆっくり休むことが、治るための一番の近道です。

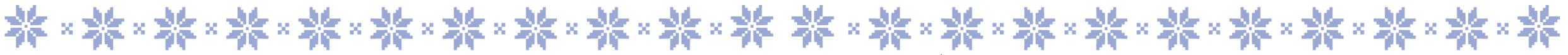


## ★ 冬休みが始まります ★

### 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。

<p>正しい姿勢で使いましょう。</p> <p>30cm以上</p>	<p>使う時間を決めましょう。</p> <p>連続で使うのは、1時間以内に</p>	<p>長時間、同じ姿勢を続けないようにしましょう。</p> <p>カチコチ</p>
<p>使用中は、30分に1回、20秒以上遠くを見ましょう。</p>	<p>ねる前の1時間は使わないようにしましょう。</p>	<p>そのほか、学校や家で決められた約束を守って使しましょう。</p> <p>はい!</p>



## よいストレス？ わる 悪いストレス？



「ストレスがたまる～」ということ、よく聞きますよね。でも、ストレスってなんですか？  
例えば、あなたが係や実行委員で大切な役を任せられたとします。このとき、あなたはどのように感じますか？「がんばるぞ！」「できるかな・・・心配。」など感じ方は人それぞれだと思います。ストレスの原因には、友だちとのトラブル、新しいことへの不安、忙しすぎる日々などの他にも、大変そうな役割、大きなイベント、おもしろい目標、などいろいろなものがあります。

**【悪いストレス】**  
上に書いてあるようなことが心の大きな負担となって、落ちこみ、心や体によくない影響が出たとしたら、それは悪いストレスです。

心のサイン	体のサイン
<ul style="list-style-type: none"> <li>眠りが浅い</li> <li>やる気がなくなる</li> <li>イライラする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭が痛い</li> <li>おなかが痛い</li> <li>はき気がする</li> </ul>

しんどい状況の中で「がんばり続けな  
いと！」と肩に力が入っているときは、  
立ち止まって、休養を取りましょう。

**【よいストレス】**  
新しいことや、おもしろい目標を心の成長のきっかけだと受け止めて、乗り越える  
パワーが出てくるなら、それはよいストレスです。その後、充実感や達成感が得られる  
といいですね！  
こんな風に受け止め方によって、いろんなできごとは「よいストレス」にも「悪いスト  
レス」にもなるのです。