

ほけんだより2月号

令和6年
墨田区立隅田小学校
校長 浮津あゆみ
保健室

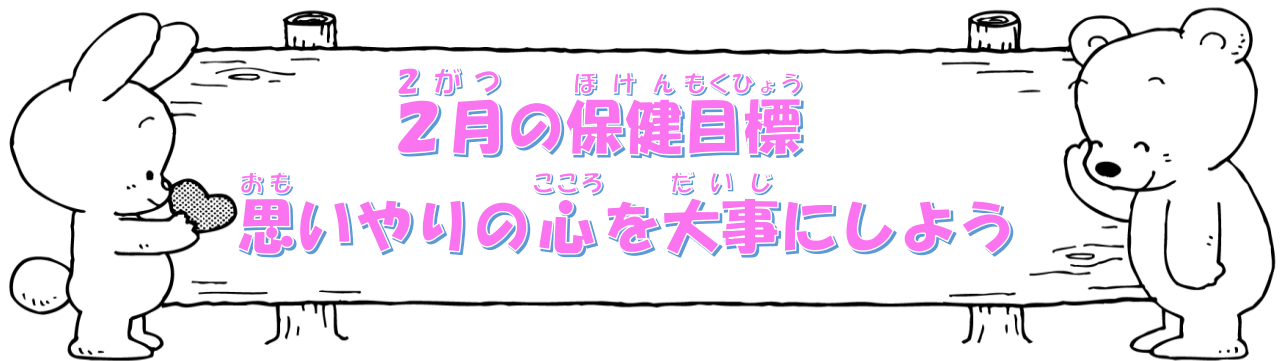
あき りゅうこう 秋に流行したインフルエンザが再び流行しています。かんせんしょうよぼう 感染症予防のための『てらい・うがい』、からだ ていこうりょく つよ 体の抵抗力を強くする『すいみん しょくじ うんどう』はしっかりできているでしょうか。かてい こさま けんこうかんさつ ご家庭でのお子様の健康観察をよろしくおねがいします。

1月 隅田小ではやった病気

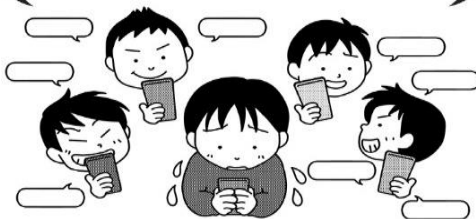
インフルエンザ A
新型コロナウイルス感染症
感染性胃腸炎

1月 墨田区ではやった病気

インフルエンザ A・B
新型コロナウイルス感染症
感染性胃腸炎

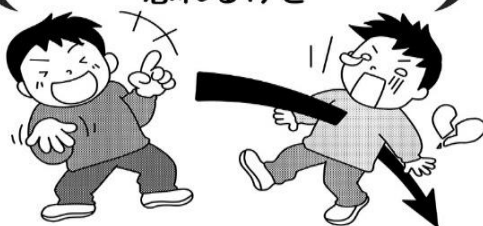


(自分が言われたらどう思う?)



まずはそこから考えてみて

(言ったほうはすぐに忘れるけど)



言われたほうは一生忘れない...

友達の心傷つけない
言葉づかいを考えよう

(言葉ひとつで、友達を傷つけることも 助けることも)



どちらの言葉を選びますか?

(悪口を言い合うことで仲良くなった人って...)



本当の友達って言えるかな?

まだ寒いけど、頑張って体を動かそう！



2月は1年の中でもっとも寒い時期。まだ日が短く、夕方はすぐ暗

くなることもあって、家の中、部屋で過ごす時間が長くなりますね。

「体がなんとなく重い」「しばらく外で遊んでないかも」と感じる人はもしかして運動不足

ではありませんか？外での運動や遊びで体を動かすことは、早寝・早起き・食事といった

正しい生活リズムとつながりがあるほか、体や心の成長のためにも

大切です。外に出るのが難しい時は、おうちのお手伝いなど、家の中で

きることを頑張ってみてください。



“ゲーム依存症”になっていませんか？



“ゲーム依存症”とはゲームのやりすぎによって、日常生活に影響がでてしまっている状態のことをいいます。

このような状態のことを2019年、WHO（世界保健機関）は、「ゲーム障害」という名前で新しい依存症として認定しました。

ゲーム障害の定義

- ゲームの使用時間をコントロールできない。
 - ゲーム以外のことに関心が低くなり、ゲームが最優先になっている。
 - 日常生活に支障をきたしているにも関わらず、やめられない。
- これらの3つの状況が一定期間続くと「ゲーム障害」と診断されます。



★対策ポイント★

- ①スマホ・ゲームはリビングだけで使用する
- ②使用時間を記録する
- ③ゲーム以外に好きなことを作る

冬休み明けに実施した生活リズムチェック表をご家庭に返却しました。ぜひ、この機会にご家族で話し合ってゲーム等の使用時間についてなどのルール作りをしてみてください。