

おうちのひとといっしょによんでください。



ほけんだより NO. 9

すこやかメイト

鳥取県立米子養護学校 2023年度

がつ ほけんもくひょう
1月の保健目標

かんせんしょう
かぜ・感染症を
よほう
予防しよう



2024^{ねん}がスタートしました！

みなさんは、今年^{ことし}の目標^{もくひょう}やがんばることを決めましたか？「一年の計は元旦^{いちねん けい}にあり」ということわざにあるように、年の始めに1年の目標^{もくひょう}やがんばることを決めて、計画的^{けいかくてき}に取り組んだりチャレンジしたりすることで、実りある1年^{ねん}にしていきましょう。

< 生活リズムを切り替えるコツ >



保健行事予定

11日(木)

身体測定 (小学部)

12日(金)

身体測定 (中学部)

15日(月)

身体測定 (高等部)



まいにちおなじかん
毎日同じ時間におきよう



よふかしせずねよう



あさ
朝ごはんを食べよう



Q.スマホ・ネット・ゲームをしていて、こんなことはないですか？

あなたの…

おしまんす
終わる時間を過ぎても、注意されてもやめられない…

つかふあん
使えないと不安になったりイライラしたりする…！



このような「依存^{いそん}（やめたくてもやめられない）」の状態^{じょうたい}は、視力^{しりょく}の低下^{ていか}だけでなく、集中^{しゅうちゅうりょく}力が続かない、イライラするなど精神的に不安定^{せいしんてき ふあんてい}になりやすくなる、などといったことにつながります。

自分^{じぶん}も依存^{いそん}しているかも…と思った人、下^{おち}のようなことを参考に、スマホやネット、ゲームの使い方^{つか かた}を見直^{みなお}してみましょう！

かぞく
家族でルールを
き
決める

ね
寝る1時間前には終えて
て
手や目からはなす

スマホやネット、ゲームを
つか
使わない趣味や遊びをする

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

かんせんしょう
かぜ・感染症を
よぼう
予防しよう

ふゆ 冬はインフルエンザなどの様々な感染症が流行しやすいです。ですが、どの感染症も基本的な対策は同じです。自分がしている対策は十分かどうか確認しましょう！



ふゆ しつど かんり ちゅうい
冬は湿度管理に注意しよう！

部屋の湿度を意識したことがありますか？

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾

いている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安はおよそ50% (40～60%) です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使用して、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタ



オルを部屋に干すのも、おすすめです。

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう！

しつ すいみん せいかつしゅうかん
質のよい睡眠をとるためのおすすめ生活習慣

しっかり体を休ませることも大切！

にげろ～



寝る2～3時間前に温めるお風呂にゆったりとつか



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく