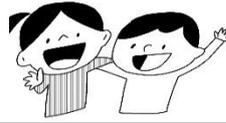


ほけんだより



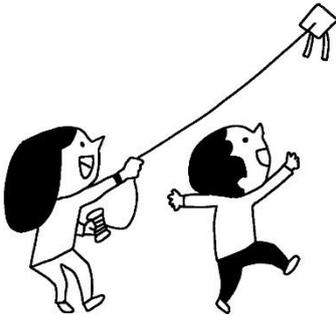
三芳町立藤久保小学校

ほけんしつ

冬休み号

冬休みが始まります！

寒いと家に閉じこもりぎみになるものですが、体を動かさないとていこう力も弱くなってしまいます。しっかりと体を動かすと、おなかが減ってごはんもしっかりと食べることができ、夜もぐっすりねむれるので、外で元気に遊びましょう。



～おうちのかたへ～

視力と歯の「受診のおすすめ」を再配付します。

対象の児童のみです。放課後や冬休みを利用して、ぜひ受診をお願いします。受診した人は、忘れずに用紙を担当の先生へ提出してください。

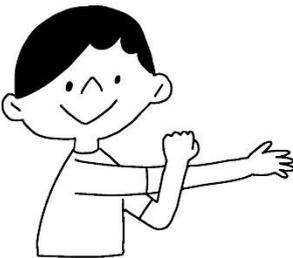
すでに受診したが、その紙を無くしてしまった場合には、再配付の用紙の余白に、保護者の方の記入で結構ですので、その旨を記入のうえ、担任の先生へ提出してください。また、用紙を提出したが、再配付の用紙が配られたという場合は、申し訳ありませんが、その旨、ご連絡ください。



基本的なストレッチ（ストレッチの例）

ストレッチは、体を柔らかくする、けが予防のためのウォーミングアップ、クーリングダウン、リラククス、ひ疲労回復などの効果が期待できます。

かた・
うで



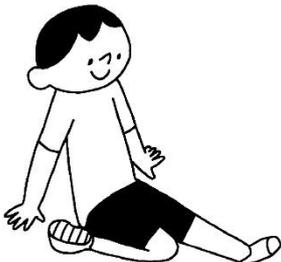
うでをのばし、もう一方のうででおさえながら自分の方に引っ張ります。

むね
胸

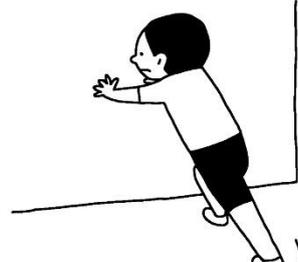


背中側で手を組んで、ななめ下に引っ張るようにして、胸を前に出します。

あし
足



足をのばしてゆかにすわり、片足のひざをゆっくり曲げます。



かべに両手をつけて立ち、足を前後させて体重をかけて足のうらがわをのばします。

ふゆやす
冬休みに

やってみよう！！

寒い日におうちの中でストレッチをすると体が温まり動かしやすくなりますよ！けがの予防にもなります。

3学期も元気に会いましょう。外から帰ったら、手洗いが忘れずにね！





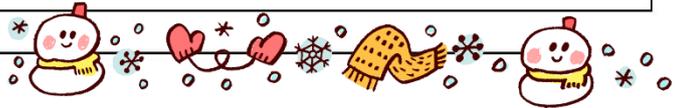
おうちのひとと読みましょう！

冬休みは、平日よりも、ゲームやスマホ、タブレットを使う時間が増えてしまいがちです。ずっと使ってしまう人もいられるかもしれません。自分で決めた使い方のルールを守りましょうね。また、SNSでのトラブルにまきこまれないように使い方に注意しましょう。

ゲームをするときのルール

テレビゲームやけい帯ゲームをするときはおうちのひとと話をして、使うときのルールを決めましょう。ゲームをするときは、目が悪くなるので目をゲーム機に近づけ過ぎないようにし、30分に1回程度休けいするようにしましょう。また、画面から出る光によってねむれなくなるので、ねる前にゲームはしないようにしましょう。

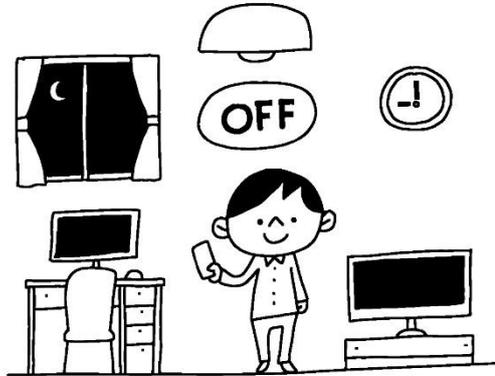
目を近づけすぎない 30分に1回は休けいを ねる前はしない



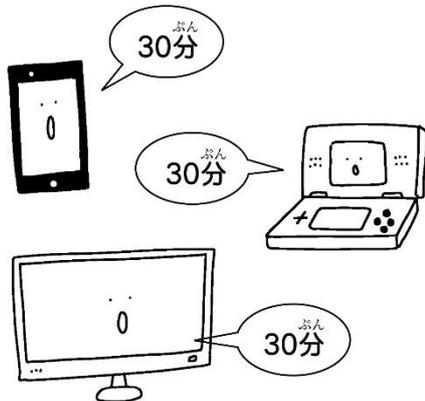
ノーメディアにチャレンジ

テレビ、ゲーム、パソコン、ケータイ・スマートフォンなどを見ない「ノーメディア」にチャレンジしてみましょう。テレビやゲームなどに使っていた時間を、読書や家族との会話に使うと新しい発見をすることもあります。

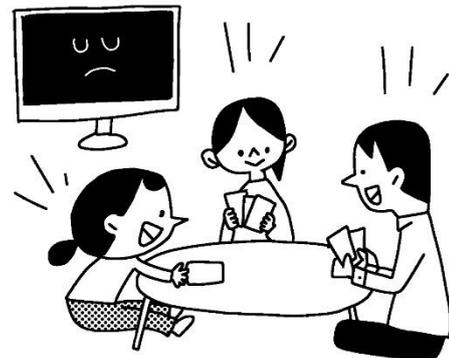
まずは食事中や夜9時以降はテレビを消すなど、できそうなことから始めてみましょう。



例1：夜9時以降はテレビやゲームを消す。



例2：テレビやゲーム、ケータイ利用は1日30分までなどと決める。



例3：週1回は、1日中テレビの電源をオフにする。