

# ほけんだより

呉市立広南小学校 保健室

年末年始は、どのように過ごしましたか？クリスマスやお正月、短いけれど楽しい行事がたくさんあったと思います。早ねができなかったり、ゲームや動画を観る時間が長くなりがちだった人もいるかもしれませんね。寒い冬を元気に乗り越えられるよう、早めに生活習慣を整えましょう。



明けまして  
おめでとうございます！  
～今年も健康に過ごしましょう～

## まだまだ 気をぬけない / インフルエンザを予防しよう

てあら  
手洗い



せっけんを使って手をすみずみまで洗いましょう。

うがい



手洗いといっしょにうがいもしましょう。

マスク



鼻と口をおおうように着けましょう。

しょくじ  
食事



栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分なすいみんといい生活習慣を身につけることによって、ウイルスに対する体の免疫力を高めましょう。

うんどう  
運動



すいみん

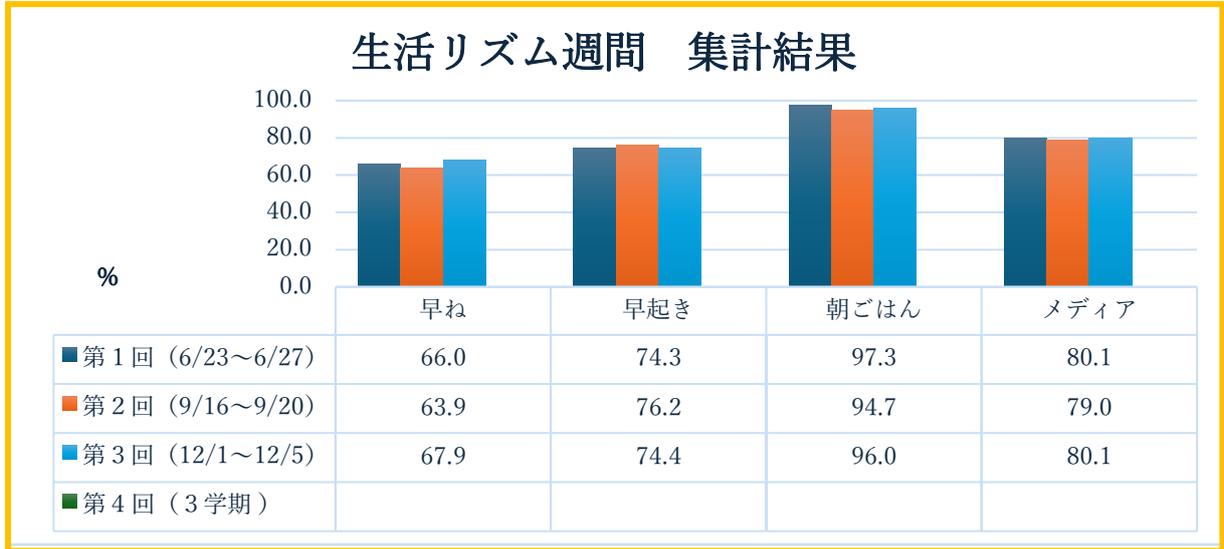


2月6日（金）にスクールカウンセラーの岡崎彩先生が来校されます。聞いて欲しい事、困っていること、心配なこと、不安なこと・・・どのようなことでもよいので、お話してみませんか？  
広南小学校に10：00～16：45の間おられますので、ご希望のある方は学校へご連絡ください。

ありがとうございました

### 第3回 生活リズムチェック週間

12月1日（月）～5日（金）は第3回目の「生活リズムチェック週間」でした。チェック週間が終わった後、3日以上「早ね」ができなかったらその理由、「メディアコントロール」ができなかったらどのようなメディアを良く使用していたかを選んでもらいました。保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。



★3日以上「早ね」ができなかった児童の理由（回答の多い順）

- 1 意識できていなかった
- 2 習い事
- 3 Youtube を見ているゲームをしていた

★3日以上「メディアコントロール」ができなかった児童がよく使用していたメディアの種類

（回答の多い順）

- 1 You tube
- 2 ゲーム
- 3 SNS

### なぜ、ゲームがやめられなくなるの？

ゲームをクリア（こう略）したり、目標を達成したりする中で、脳内で達成感や幸福感をもたらす「ドーパミン」と呼ばれる物質が出ます。このドーパミンが多く出ると、ゲームを続けたいと思えますが、ゲームを長時間続けると、ドーパミンが出にくくなる一方で、脳がより多くのドーパミンを求めようとするため、やめられない（依存）状態になります。



おねがいします!!

### 第4回 生活リズムチェック週間

1月13日（火）～16日（金）

チェックするのは「早ね」「早おき」「朝ごはん」「メディアコントロール」です。今回も振り返りで4日のうち2日以上「早ね」ができなかったらその理由、「メディアコントロール」ができなかったらどのようなメディアを良く使用していたかを選んでください。

