

ほけんだより 12月

令和4年12月21日
三島村立三島硫黄島学園 保健室

いよいよ冬休みが始まります。つついタブレットやスマートフォンを使いすぎたしまわなように次のことに気を付けて、元気に新しい年を迎えましょう！

<p>正しい姿勢で使しましょう。</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>

ふゆやす すいみん
冬休みもしっかり睡眠をとろう！

寝ることは、脳と体を休めて疲れをとり、情報を整理して脳に記憶として定着させる役割があります。その他にも、免疫力を高めるなど健康にもつながります。夜更かしをしすぎると体内時計も狂い、生活リズムが崩れていきます。そうならないために冬休みも早寝、早起きを心がけ元気に3学期を迎えましょう。

質の良い睡眠をとるために

- お風呂につかり体を温める。
- 寝る直前に食べない。
- 快適な睡眠環境を整える。



3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、体がガタガタ…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。3つの首には体中をめぐる血管が集中しているため、温めると体の内側からポカポカするのです。

首 ネットウオーマーをつけたり、ハイネックの服を選んでみましょう。

手首 外に行くときは手袋を忘れずに

足首 締めつけない、厚手の靴下が◎



からだ げんき ふゆ す
体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

