

# ほけんだより 12月

No. 16 / 4年12月5日 / 府中市立栗生小学校 保健室

## 「ポケットに手」はキケンです

寒いとポケットに手を入れてしまいがちですね。しかし、手をポケットに入れて歩いていると、こけたときに手がすぐに出ず、大きなケガにつながります。ケガを予防するために、手はポケットから出し、寒い時は手袋をするようにしましょう。



## 体重測定 & ミニ保健をしました！

### 近視の人が増えています

年々、近視(遠くのものが見えづらい)の子どもが全国的に増えています。近視が進むにつれ、将来、緑内障(見える範囲が狭くなる病気)などになる可能性が高くなることから、できるだけ近視が進むのを予防することが大切です。

### なぜ近視の人が増えているの？

手元でタブレットやスマートフォンを使うことが生活の中心になっていることが考えられます。近視予防のために、デジタル機器を使う時は次の4つのことに気を付けましょう。

- ①姿勢よく、画面から30センチ離して使う。
- ②30分に1回は20秒以上外を見て目を休める。
- ③まばたきをする。
- ④1日2時間外で過ごす。

ミニ保健では「目の健康」についてこんなお話をしました。



### メディア使用は1日2時間までをめやす

長い時間使いすぎると、ゲーム、ネット依存症(やめられなくなってしま病)になりやすくなります。メディア以外のものでも楽しめる時間をつくりましょう。

### 今週はアウトメディア週間です

メディアばかりの生活になっていませんか？ルールを決めて、守っていますか？自分のメディア習慣を見直してみましょう。



保健室前にミニ保健の内容を掲示します。見てください。

## お知らせ



### 保護者の皆様へ

2学期の身体測定の結果等を記入した、健康の記録を配布します。お子様の成長など、内容をご確認の上、押印をして、12月12日(月)までに学校へ提出してください。

## 冬至に食べたい「ん」のつく食べ物

一年で一番、太陽の出ている時間が短く、夜の時間が長くなる冬至。昔から、冬至には「ん」のつく食べ物を食べるとよいとされてきました。これは、「冬至を境に昼の時間がだんだん長くなる＝太陽が復活し、この日から運気が上昇する」と考えられ充ちがります。そして、これをきっかけに「運」をしっかり掴んで勢いに乗りたい

という人々の思いから、「運」＝「ん」のつく食べ物を食べる風習が生まれたのです。ところで、「ん」のつく食べ物って何でしょう？ここで紹介するもの以外にも、ぜひ探してみてください。

- ・なんきん(南瓜)
- ・れんこん
- ・ぎんなん
- ・う(ん)どん