

# ほけんだより



令和元年9月19日  
第17号 保健室

あさばん すず 朝晩が涼なくなってきました。きそくただ せいかつ おく 規則正しい生活を送れていますか？より良い1日をす すごすために、じぶん せいかつ ふ かえ 自分の生活を振り返ってみましょう。

## メディアコントロールをやってみよう

【メディアコントロール】…テレビやスマートフォンなどのメディアを使う時間を決め、けいかくてき こうどう 計画的に行動すること。

メディアコントロールをすることにより、

かていがくしゅう じかん ふ 家庭学習の時間を増やしたり、すいみん りょう しつ 睡眠の量と質を

じゅうじつ 充実させたりすることを目的としています。

## ～ブルーライトの影響～

ブルーライトについて聞いたことがありますか？ブルーライトは、テレビやスマートフォンの画面から出る光にはもちろん、しょうめい たいよう ひかり 照明や太陽の光にも含まれています。

よる 夜に、スマートフォンやゲーム、テレビなどの画面から出るブルーライトを近くでみつづ 見続けると、すいみん ぶんびつ 睡眠ホルモンの分泌がストップして、ねむ 眠れなくなってしまう。

よ すいみん まも 良い睡眠を守るために・・・

○スマートフォンやゲームなどは、つか じかん き 使う時間を決める。長時間使わない。

ね じかんまえ つか 寝る2時間前からは使わない。



# ～メディアコントロールをすることで～



- ほん よ じかん 本を読む時間がたくさんとれる
- いえ てつだ 家のお手伝いができる
- ひと かいわ たの おうちの人と会話を楽しめる
- はや はやお 早ね・早起きができる



## てあら 手洗い、きちんとできていますか？

インフルエンザは冬に流行するもの・・・と、思っていないませんか？東京都や愛知県、高知県など、多くの場所で、すでにインフルエンザが流行し、学級閉鎖をしている学校もあるそうです。インフルエンザは、人にうつる力が強いので、手洗いや規則正しい生活で、免疫力を高めておくことが大切です。

### 10月15日 世界手洗いの日 手洗いくイズに挑戦！

**Q** せっ 石けんをしっかりとあわだてるのはなぜ？

**A** だ ぜんたい あわ立ると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

**Q** いち ばん さら のこ おお 一番洗い残しが多いのは何指？

**A** おや ゆび おや ゆび それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

**Q** て であら 手洗いにかかる時間は？

**A** あ しっかりと洗うと、30秒はかかります。

て であら  
手洗いの  
ポイントは  
この6つ



びょうき  
いろいろな病気からからだ  
を守る、一番かんたんな方  
法、それが手洗い！