



ほけんだより

令和5年2月8日（水）
野神小・ほけん室
ほけんだより NO11



ていがかねん うちひと いっしょ
低学年のみなさんもお家の人と一緒に
よ
読んでくださいね!!

さむ 寒さに負けない体をつくろう!

寒さに負けない体づくりの基本は、やはり生活リズムを整えることです。最近気分不良や頭痛を訴えて保健室にくる人は、睡眠不足のことが多いです。睡眠不足の原因の多くは、スマートフォンでのSNSの利用やゲームなどメディアの使用時間が長く健康を害しているように感じます。

ゲーム障害って何?

ゲーム障害とは、ゲームする事案をコントロールできない、他の生活上の関心事や日常の活動よりゲームを優先するといった症状が1年以上継続することをいいます。症状が重い場合は1年以内でも該当します。

おうちのひと
いっしょ
一緒にやろう

【あなたは大丈夫? ゲーム障害セルフチェック!】

- ゲームをする時間がかなり長くなった。
- 夜中までゲームを続ける。ゲームのために早起きする。
- 朝起きられない。
- 絶えずゲームのことを気にしている。
- ゲーム以外の事に興味がなくなった。
- ゲームのことを注意されると厳しく怒る。
- 使用時間や内容などについてうそをつく。
- ゲームへの課金が多い。

ひとつでもチェックが入った人は、スマホやゲームの使い方を見直しましょう。



引用：NHK 健康チャンネル

2月3日は節分でしたね。そして、2月4日は「立春」で「春の始まりの日」という意味で、暦の上では冬から春に変わりました。これからは、ポカポカ暖かい日もあれば、防寒対策をしっかりととして過ごす寒い日もあり、寒暖差が大きくなってきます。洋服での体温の調整も大事な健康管理の1つとなりそうです。まだ寒い時期が続くこの時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」です。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、嘔吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になるので危険です。胃腸炎は冬でも多く脱水症状を引き起こします。寒い季節も水分補給が重要です。

しょくちゅうどくよぼう 食中毒予防のポイント

食中毒や感染性胃腸炎は寒い季節にも流行しやすい特徴を持っています。自分の身を守るためには基本的な手洗い、うがいが最も重要です。また、食品を加熱することや、食べ物を翌日に持ち越さず食べることが大切です。我慢できない腹痛等あれば、早急に病院を受診してくださいね。

あ ことば 合い言葉は

つけない!・ふやさない!・やっつける!

つけない!

- ・調理の前は必ず手を洗う。
- ・包丁やまな板は、「肉用・魚用」と「野菜用」と使い分ける。
- ・肉や魚の汁は他の食品にかからないように気をつける。

ふやさない!

- ・購入した食材はすぐに冷蔵庫に入れる。・調理後は早めに食べる。

やっつける!

- ・十分に加熱して食べる。・使用後の調理器具はよく洗い、熱湯等で殺菌する。