

# ほけんだより 12月

今年も残り1ヶ月となりました。もうすぐ冬休みです。クリスマスやお大晦日、お正月など楽しい行事がたくさんありますね。皆さんにとって、今年はどうな1年でしたか？寒さが厳しくなるこの季節、体調を整えて、元気に新たな年を迎えましょう。



**【スポーツ振興センターへの災害共済給付の申請について】**  
 次年度の鹿骨小学校との統合に伴い、学校管理下における負傷等による災害共済給付の申請は、**12月19日(木)が最終日となります。**  
**以降の申請は、令和7年5月以降に鹿骨松本小学校から申請いたしますので、ご承知おきください。**  
 ご不明な点がございましたら、保健室までご連絡ください。

## 冬の冷え対策はこれ！体ポカポカの秘訣

### 3つの首を温める

3つの首とは、「首」、「手首」、「足首」のことです。3つの首には、体中をめぐる血管が通っているため、温めると体の内側からポカポカします。

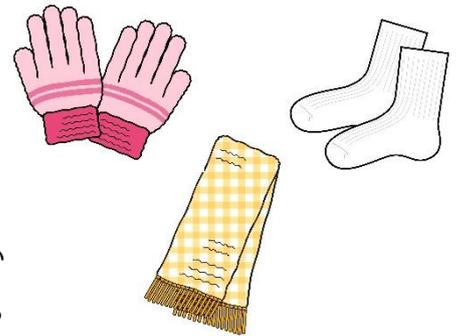
#### 首を温める

首は太い血管が通っているため、冷えると体全体が寒く感じやすい場所です。マフラーやハイネックの服で保温しましょう。



#### 足首を温める

足首が冷えると全身の血流が悪くなりやすいです。厚手の靴下やタイツをはいたり、ふくらはぎを温めたりすると効果的です。



体の冷えを防ぐことで、免疫力(病気から体を守る力)が高まり、風邪をひきにくくなります。

#### 手首を温める

手首は皮膚が薄く、冷えやすい部位です。手首より少し長いくらいの手袋を着けると温かいです。



## 【メディアコントロールとは】

メディア（テレビ、ゲーム、パソコン、スマートフォンなど）の使いすぎや体の不調を防ぐために、使い方に関するルールを決めて守ることで、メディアとの適切な付き合い方について、ご家庭でのルールをぜひ話し合ってみてください。

### 「使う時間」を決める

1日1時間まで、食事中や寝る前は使わないなど、「ゲームやスマートフォンを使う時間」を家族で話し合ってみましょう。

### 「使う場所」を決める

家族が見えるリビングやダイニングで使うようにすることで、長時間の使用を防ぐ効果があります。良い姿勢、明るい場所で使いましょう。

### 「休憩」をとる

1時間使ったら10分休むなど、目や体を休ませる時間を取り入れましょう。

### 考えようメディアバランス



かしく楽しく活用していくために、マイルールを決めよう

## 冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント続き。腹八分目を意識しよう