



令和元年12月2日 調布市立第三小学校 保健室

## もうすぐ冬至です

1年でいちばん日が短く、夜がいちばん長い日を「冬至」といいます。今年は、12月22日です。この日にカボチャを食べ、ゆずを浮かべたお風呂に入るとかぜをひかなくなる、という言い伝えがあります。

カボチャに含まれているカロテンやビタミンA、ゆずに含まれているビタミンCはかぜ予防に効果があると言われてます。また、ゆずのいい香りがするお風呂にゆっくり入ることでリラックスでき、寒さで冷えたからだをあたためられるそうです。

## 12月のほけん目標

### 寒さにまけず 外で 元気に遊ぼう

だんだんと寒くなり、かぜひきさんもちらほら。

寒さにまけず外で元気に遊ぶことは、免疫力アップにつながります。おうちの手ついでからだをうごかすこともオススメです。



## 免疫力って？

からだに入ったウイルスや細菌などを追い出して、からだを守ろうとする力です。

## 冬休みこそ！ゲーム・スマホといいカンケイ

● 使う時間をきめる



● おうちの人とそうだん



● 目に近づけすぎない



● 明るいところで使う



メディア機器を使うルールおぼえていますか？

○「使う時間」は1日2時間まで、その中でゲームに使う時間は30分まで。

○目はスマートフォン、タブレットから30センチくらいはなす。

○SNSの使い方について、おうちの人とそうだんする(トラブルがたくさん起こっています!)。誰が見るか、見た人がどのような気持ちになるか考えてから送信する、知らない人と会ったり、自撮り画像を送ったりしないなど使い方のルールをそうだんしましょう



保護者の方へ

○インフルエンザが早くも流行シーズンに入ったようです。市内では、学級閉鎖を行った小学校もあります。

予防方法は、手洗い・十分な栄養と睡眠・抵抗力・そしてポジティブシンキング♪(前向きな考え方は免疫力を高めます!)。インフルエンザにかかった場合、学校は出席停止扱いになります。インフルエンザと診断されましたら、学校にご連絡ください。

○12/14(土)に第二回学校保健委員会を開催します。今回は、保護者対象のKDDI スマホ・ケータイ安全教室出前講座を予定しています。起こりがちなトラブルを実例を元にした動画等で紹介しながら、対処の具体的なポイント等についてお話いただく予定です。SNS等におけるトラブルが社会問題となっている現在、本校でも実際にSNSのトラブルが発生しています。ぜひこの機会にご家庭でのSNSの使用に関するルールの話し合いや、児童の環境をフィルタリング等で守ること等についてご一考していただきたいと思います。たくさんの方のご参加をお待ちしています。

日時と場所：12月14日(土) 10:45~11:30 ふるさと三小歴史館(南校舎2階)

参加ご希望の方は、配付プリントまたは連絡帳等でお知らせください。