

ほけんだより 1月



令和8年1月19日
こやの里特別支援学校保健室

あたら しい1年がはじまりました。みなさん、どんな冬休みでしたか？
今学期も残り3か月ですが、自分のペースで毎日をすごしましょう。

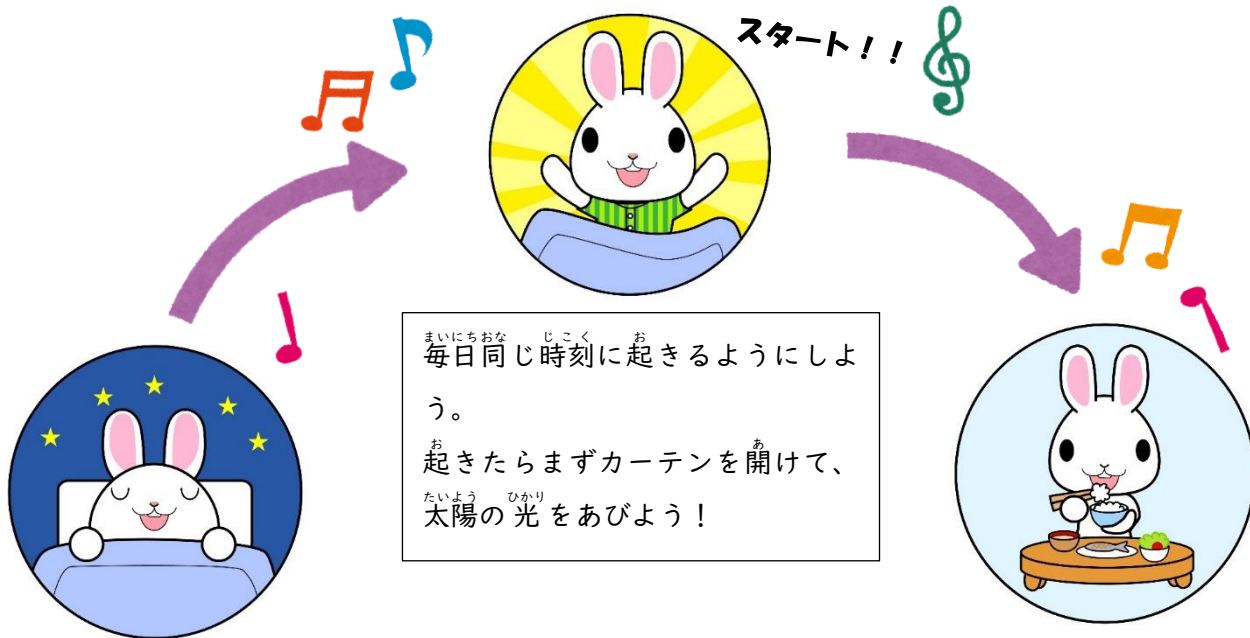


リズムよくきざもう♪ 生活のリズム



3学期が始まって少し経ちましたが、生活リズムは戻ってきましたか？

寝る時間やごはんを食べる時間がずれてしまうと、頭がぼーっとしてしまったり、かぜなど感染症にかかりやすくなってしまったりします。生活リズムを整えるための方法を紹介합니다。

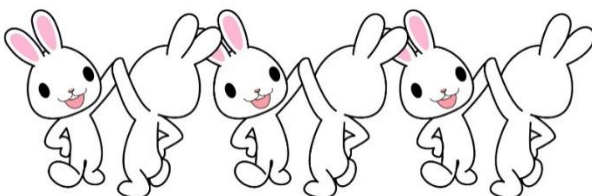


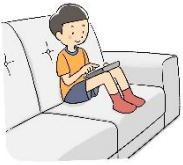
眠れなくても、同じ時刻に布団に入ろう。
目をつぶっていると、眠たくなってくるかも・・・

朝ごはんを食べて、体のスイッチオン！
炭水化物（ごはん、パン）、たんぱく質（納豆やヨーグルト）、ミネラル（野菜や果物）をバランスよく摂ると、さらにGOOD♪

たくさんからだを動かすと、体力がつくし、身体も温まります。
寒いけど、外で遊ぼう！

昼寝は30分程度で！



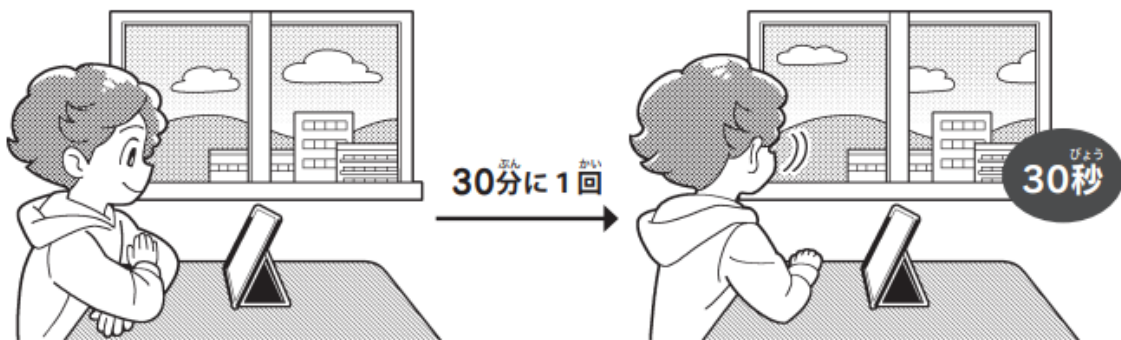


タブレットを使うときに、画面を近くで見続けていると、目の中の筋肉に力が入ってしまうため、疲れやすくなるだけでなく、視力の低下につながります。



● **目を休ませる時間をつくろう** ●

「30分」に1回は「30秒」遠くを見ることで、目の中の筋肉がゆるみ、目が休まります。タブレットを見るときのきより「30センチメートル」と合わせて「3つの30」を守りましょう。



今は授業でも休けい時間でもタブレットを使っていて、タブレットやスマートフォンなどの機器がないと生活できない世の中になっています。姿勢に気をつけたり目を休ませる時間を作ったりして、タブレットなどの機器を上手に利用しましょう。

