



新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。
 みなさんにとって素敵な1年になりますように♡
 今年もよろしくお祈りします。



穴あきカルタを直そう!



十二支たちがカルタで遊んでいると、
 楽しくなった龍が **ボウッ!**
 ついつい火を吹いてしまいました。
 穴が空いてしまったカルタの札に正
 しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

- | | | | |
|----------|--------|-------|----------|
| 朝ごはん | 夜ふかし | 月光 | いつもと同じ |
| 腹八分目 | あいさつをし | 外 | シャワーで済ませ |
| とってもゆっくり | 日光 | 手洗いをし | 家 |
| 湯船につかっ | お菓子 | 早く寝 | お腹いっぱい |

ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまくと風邪の原因に

冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。
 カルタの札に書いてある事を心がけて
 生活リズムを整えましょう!

朝起きて 気分すっきり にあたると

休みでも 起きる時間

ごちそうも でごちそうさま

食べたらカが 湧いてくる

食事前 バイキンバイバイ

お風呂は 温まる

夜は 次の日も元気で遊んで

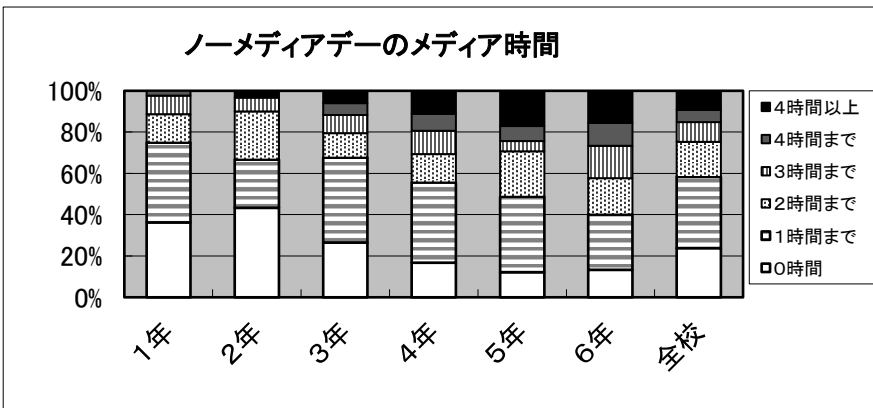
寒くても 体ぽかぽか

15日から『せいかつしらべ』です！！



1月15日(月)～21日(日)まで『せいかつしらべ』です。
 体も心も健康に過ごせるように、規則正しい生活リズムを心掛けて、学校モードへ切り替えましょう。声かけなどご家庭での協力もよろしくお願ひします。

2023夏休み明け『せいかつしらべ』の結果よい



※メディア時間は、テレビ視聴時間・ゲームをした時間・スマホ使用時間などの合計時間です。

- ◆0時間の児童は、学校全体では、23.9%でした。2年生は43.3%でした。
- ◆4時間以上の児童は、学校全体では、9.1%でした。
- ◆学年が上がるにつれて、1時間以内の児童が減り、4時間以上の児童が増えていました。

今回の『せいかつしらべ』では、メディア使用時間を減らすこと、ノーメディアデーは、0時間を意識した生活を心がけましょう。



スマホと正しい距離を保っていますか??

画面を近過ぎる距離で見続けると、近視やドライアイ、眼精疲労のほか、寄り目のまま戻らなくなる「急性内斜視」になってしまうこともあります。

また、本来緩いカーブを描く首の骨がまっすぐになってしまう「ストレートネック」。神経などが圧迫されて痛みが出ることもあります。使いすぎると体にも心にもよくない影響が出てくるかもしれません。

スマホは、使い方を間違えなければ、コミュニケーションでも勉強でも強い味方。正しい距離感を保ちましょう。

こんなこと、ありませんか？

もし当てはまったら、スマホ依存かも!?



- スマホが気になって、勉強に集中できない
- 何時間もスマホが手元にはないのは、我慢できない・イライラする
- SNSのやりとりを見逃すのが不安で、ずっとスマホを見てしまう
- 周りの人に「ずっとスマホ見ているね」などと指摘されたことがある

月
日
()
日直

ちょうどいいを保つために できることから始めてみよう

♥目と画面の距離は30cm以上
 夢中になって見ていると適切な距離を保てないことが多いです。使用する時は、30cmを意識して、正しい姿勢で。



♥目線より少し高めを意識
 スマホを持つ手を空いた手で支えたりして位置を調整すると、長時間下向きの姿勢を避けられます。

♥使用時間のルールを決める
 1日の使用時間の目安や、充電するのはリビングだけなどのルールをおうちの人と相談しましょう。



♥スマホばかりにならない
 読書をしたり、絵を描いたり、料理に挑戦したり、筋トレをしたり、自分に合った楽しみを探してみよう。

♥普段から意識してストレッチ
 首を回したり上を向いたり、首周りを時々動かして。定期的に遠くを見て、目の筋肉を休めるのも大切です。

