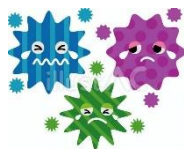




安波小学校  
保健室  
令和8年2月19日

2月3日は節分、4日は立春でした。暦の上では春ですが、まだすこし寒い日がありますね。かぜや新型コロナウイルスの予防にも、まだ注意する必要がありますね。うがい・手洗い、マスク着用はもちろん、睡眠を十分とる、バランスのとれた食事を3食とる、からだをきたえるなど、自分で予防に気をつけて楽しく・元気に生活しましょう！



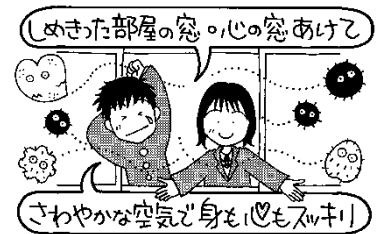
☆♡) ☆ 2月1日～7日 ☆ 生活習慣病予防週間 ♡) ☆

「高血圧」「がん」「糖尿病」…といった病気は、以前は「成人病」と言われていたため、大人の病気というイメージがあります。でも、それらの病気は生活習慣との関係が深いことや、若い方でも同じような症状が見られる例があるため、現在では「生活習慣病」と言われています。



<p>バランスのとれた食生活 肉は少なめ 野菜は多め いろいろな食べ物を</p>	<p>油分・塩分・糖分 ひかえめに スナック菓子を 清涼飲料水に注意!</p>	<p>適度に運動する</p>	<p>十分な睡眠 睡眠時間を確保して☆ 生活リズムを整えよう♪</p>
------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	----------------	---------------------------------------------

♡正しい生活習慣を身につけて、ずとずと健康なからだ♡



かぜやインフルエンザなどの感染症の予防には、体の抵抗力を高めることが大切です。「体の抵抗力」とは、もしウィルスが体の中に入ってきてても、ウィルスと闘う力のことをいいます。この「体の抵抗力」は、よい食事や運動、よい睡眠をとることで高めることができます。ウィルスは寒くなって乾燥したこの季節が大すきです。体の抵抗力を高めウィルスに負けないからだをつくろう！！

そして、ウィルスをよせつけないためには、やはり手あらいやマスクの着用、うがいが効果的となっています。気をぬかず予防に努めよう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのほすようにこすります。



指先・爪の隙を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをなじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

# 薬物乱用防止教室を実施しました！

2月5日（木）おきなわASK 大田房子さんを招聘し、へき地3校の3年生～6年生を対象に「薬物乱用防止教室」を実施しました。

アルコールやネット・ゲーム依存や依存症について脳の仕組みから教えていただきました。

依存症を予防する方法やゲーム依存の危険信号など、「じぶんを大切にすること」について教えていただきました。



### ゲーム依存の危険信号を知ろう！

☑ YES

- 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てしまう
- 寝不足で朝起きられない
- ずっとゲームのことが気になっている
- ゲーム以外のことに興味がなくなる
- ゲームのことを注意されると頭にくる
- プレイ時間や内容についてうそをつく
- ゲームへの課金が多い

©特定非営利活動法人アスク

### 危険信号がいくつかついたら人へゲーム時間コントロールのコツ

- ために1日だけ、ゲームをやめてみる
- 寝室にスマホを持ちこむのをやめる
- プレイ時間を決めて、壁に貼りだす守れたらカレンダーに花丸をつける
- ゲームお休みデーをつくり、守れたらカレンダーに♡をつける
- やるゲームを選ぶ（はまりやすいのはさける）
- スマホ依存解消アプリを使ってみる

©特定非営利活動法人アスク



## みなさんの1♡げんき!? スタート

### ストレス度チェック!!

これまで、色々な行事があり、みなさん、よくがんばってましたね。ホッと気がぬける2月...あなたのココロは元気ですか？

