



## 冬休みも正しい生活リズムで過ごしましょう

### しっかり寝よう

楽しいイベントが多い冬休み。  
でもよく寝て生活リズムを崩さないようにしましょう。

#### しっかり寝るコツ

適度な運動

寝る時間・起きる時間を一定にする

朝起きたら太陽の光を浴びる

寝る前にスマホやゲームをしない



### 冬休みの生活目標

起床：遅くても 6:45 まで

就寝：遅くても 23:00 まで



## スマホと

## 良い距離感を保ちましょう

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です。

しかし、使い方を間違えると、やるべき事ができなったり、体調を崩す原因になったり…。

冬休みは自由な時間がたくさんあります。スマホばかりな生活にならずに、ちょうどいい距離感を保てるような工夫を試みましょう。

### ちょうどいい距離感から始めてみよう

#### 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。使用するときには正しい姿勢で。



#### スマホばかりにならない

料理やお菓子作りに挑戦したり、筋トレをしてみたり、自分に合った楽しみを探してみましょう。

#### 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。



#### 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。

#### 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、などの運用ルールをおうちの人と相談しましょう。



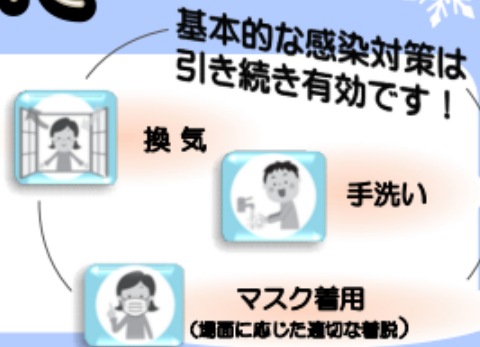
### 保護者の皆様へ

- ・健康診断後まだ受診されていないお子さんを対象に「受診のすすめ」を配付しました。冬休み中に受診・治療をお願いいたします。
- ・冬休み中は、行事や外出が増える機会も多く、感染症も流行しやすくなります。秋田県より、冬季の感染症対策が示されました。裏面をご確認ください。
- ・今年も様々なご協力をいただきありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願いいたします。



# この冬の新型コロナ・インフルエンザ 感染対策について

**!** 冬の感染拡大を防止し、重症化リスクの高い方へ適切な医療が提供されるよう、ご協力をお願いします。



## ● 感染が拡大する前に早めの接種をご検討ください

接種を希望される方は早めの接種をお願いします。  
お住まいの市町村からのお知らせ等をご確認ください。

(新型コロナワクチン)

新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの接種間隔に制限はありません。



(ワクチンの接種間隔について)



※ ワクチン接種は強制ではありません。

## ● 体調不良時に備えて、事前に準備しておきましょう

新型コロナ抗原定性検査キット



(検査キット取扱薬局一覧)

厚生労働省が承認したキットには、【体外診断用医薬品】または【第1類医薬品】と表示されています。

解熱鎮痛薬・常備薬など



体温計や食料、生活必需品なども事前に準備しておきましょう。

## ● 受診の流れを確認しておきましょう

