



ほけんだよい

No.12

鶴舞小保健室

文責：小熊

2025/12/24

ふゆやす

冬休みスタート！



待ちに待った冬休みがはじまります。先日、報道された今年の漢字は「熊」でした。秋田県でも熊の出没や被害が相次ぎ、生活に大きな不安が広がりました。私たちが毎日健康に過ごせていることは当たり前ではなく、とてもありがたいことです。冬休みの間も健康に気を付けて、来年も元気に過ごしましょう。

ふゆやす

冬休みはデジタルデトックスにトライ！



自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホやゲームなどのデジタル機器を使ってしまいがちになります。ゲームや動画などに夢中になりすぎると、体や心に負担がかかります。

ときどきデジタル機器から離れる「デジタルデトックス」をして、体を動かしたり家族と話したり、ゆっくり過ごす時間を大切にしましょう。

おすすめのデジタルデトックス習慣



デジタル機器を使いすぎると…？



- 画面の見すぎで目が疲れ、視力低下の原因になる。
- 姿勢が悪くなり、体が痛くなってしまう。
- ゲームや動画の見すぎで、ぐっすり眠ることができない。
- 他の遊びの時間が減り、心のリフレッシュができない。

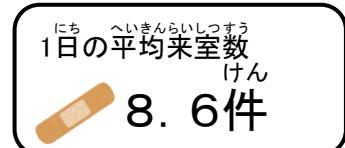
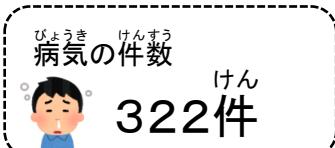
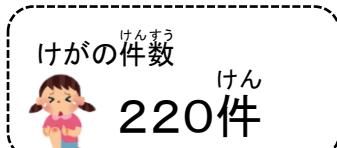
おすすめのデジタルデトックス習慣



デジタルデトックスのやり方を紹介します(↓)。デジタルデトックスは子どもだけでなく、おうちの方と一緒に親子で取り組むことをおすすめします。毎日でなくてもかまいません。ぜひご家庭でやってみてください。

①1時間、ゲームやタブレットをしたら10分休憩する	②寝る1時間前はゲームやスマホの画面を見ない	③家族と「デジタルデトックスタイム」を決める	④外で体を動かしたり、読書を楽しんだりする
---------------------------	------------------------	------------------------	-----------------------

8～12月の保健室来室状況(8/25～12/19)



けがで1番多かったのは、打撲で98件でした。病気で多かったのは、頭痛が126件・腹痛が81件でした。11月にはインフルエンザが流行し、発熱や風邪症状の来室が多くありました。12月に入ってからは感染症の症状による来室はかなり少なくなりました。いつ・どの感染症が流行するかわからない状況ですので、普段からこまめな手洗いやマスクの着用を心がけていきましょう。

冬休み中の病院受診について



年末年始の間は、ほとんどの病院が休診となります。急な病気やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておくと安心かと思います。

また、12月10日(水)に春の健康診断で受診が必要と診断された人に受診勧告書(ピンク色の用紙)を再度お渡ししています。受け取った方は、早めの病院受診をお願いいたします。



ごあいさつ

今年も大変お世話になりました。
良いお年をお迎えください。

おぐま
小熊