

ほけんだより 11月

令和5年11月1日
西尾市立吉田小学校
ほけんしつ
保健室

日増しに寒くなってきて、秋の深まりを感じるようになりました。11月8日は立冬です。暦の上では、もう冬の始まりです。寒さに慣れていないと、体調を崩しやすくなります。寒さへの備えに取りかかりましょう。



ふゆ
冬がくるよ！

せいかつしゅうかん みなお
生活習慣を見直そう！

その① しっかり手洗い！



その② 体力つけよう！



たの
うんどう
楽しく運動！

その③ 夜更かしダメ！

しっかり寝よう！



その④ あたたかい服装で！

← セーター・フリースなど



したき からだ で
下着は、体から出るあせやよごれ
を吸収し、体を清潔に保ちます。 ↑

ゲームの遊び方・遊ぶ時間について考えよう

けい帯ゲームやテレビゲーム、スマートフォンやパソコンなどのオンラインによるゲームなど、メディア機器によるさまざまなゲームがあります。遊ぶ時間を決めず、長時間遊ぶ習慣が続いていると、生活リズムが乱れて体に悪いえいきょうが出るだけでなく、脳にも悪いえいきょうがあるといわれています。ゲームで遊ばないとイライラしたり、ゲームがやめられないことで睡眠や食事が不規則になったりしている人は注意が必要です。

ゲームの遊び過ぎを防ぐには

① 1日の生活をふり返る

1日の生活を書き出して、ゲームで遊んでいる時間をふり返りましょう。多ければどうやったら減らせるかを考えてみましょう。

(例)	0	3	6	9	12	15	18	21	24(時)
9月18日(日)	すいみん			ゲーム			すいみん		
9月19日(月)	すいみん		学校			ゲーム		すいみん	
9月20日(火)	すいみん		学校			ゲーム		すいみん	

② ゲーム以外のことに挑戦する

ゲームで遊ぶこと以外で、楽しみが持てる方法を探してみましょう。



③ おうちの人とゲームの遊び方のルールを決める



ルールとして決めること (例)

- 遊ぶ時間 (〇〇時まで、〇時間だけ)
- 遊ぶ場所 (リビングルームだけ、家族がいるときだけ)
- ねる時間 (〇〇時にはねる) など

ルールを改善しながら少しずつ遊ぶ時間を減らして、習慣化できるようにすることが大切です。