

# ほけんだより 12月

令和2年12月1日  
 すがいしりつでがわしやうがっこう  
 春日井市立出川小学校  
 No. 8

気温・湿度が下がり、冬らしい気候になってきて、新型コロナウイルスに感染する人の数が全国的に増えてきました。冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの病気も流行しやすい時期です。しかしこれらの病気の予防方法は同じです。「手洗い」「換気」「マスク」「規則正しい生活をする」など、今までおこなってきた感染症予防をこれからも続けていきましょう。

## チャレンジ！！けんこうビンゴ★

できたところに○をつけましょう。いくつビンゴができるかな？

<p>びやうかん 20秒間てあらい</p> 	<p>りやうり 料理をする(お手伝い)</p> 	<p>じぶん 自分から宿題をやる</p> 	<p>かがみ かがみを見てはみがき</p> 
<p>かい なわとび30回</p> 	<p>じぶん 自分から「おはよう」</p> 	<p>じぶん 自分で自分をほめる</p> 	<p>じかん 時間を決めて テレビ・ゲーム</p> 
<p>わらう</p> 	<p>かたあし 片足立ち1分</p> 	<p>すき すききらいせず食べる</p> 	<p>とも 友だちをほめる</p> 
<p>あさ 朝、自分でおきる</p> 	<p>おふろ お風呂でリラックス</p> 	<p>すす すすんで換気をする</p> 	<p>うんどう ストレッチ(運動)</p> 



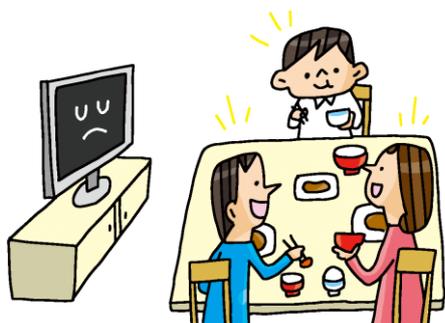
# ノーメディアに チャレンジしよう！



テレビ・ゲーム・スマートフォン・パソコンなどを見ない「ノーメディア」にチャレンジしてみましょう。テレビやゲームに使っていた時間を、外遊びや家族との会話に使うと新しい発見をすることもあります。食事中やふとんの中でも手放せないような、生活リズムが乱れる使い方をしている人は、できそうなことから始めてみましょう。

## <ステップ1>

食事中はテレビを消す



## <ステップ2>

夜9時以降は、  
テレビやゲームなどを消す



## <ステップ3>

テレビやゲームなどは  
1日2時間までと決める



## <ステップ4>

1日中、テレビやゲーム・  
スマートフォンなどを見ない



インターネットを見たり、ゲームをしたりすると夢中になって、何時間も使用してしまうことがあります。特に、休みの日や冬休み中は注意しましょう。使用する時間や、「自分の部屋には持って行かない」などのルールをおうちの人と決めるようにしましょう。