



12月になり日照時間が短くなりました。日照時間が短くなると何となく鬱々として気分が晴れない、落ち込む感覚になる人がいます。気分が落ち込む時にはお日様の光を浴びる、栄養バランスの良い食事をする、睡眠時間をしっかりとることが大切です。特に日光の力は大きいので、晴れた日は寒くても外での活動をお勧めします。



以下、お子さまと一緒に読んでください。

家を出る前にチェック!

- ☒ 熱がある
- ☒ 鼻水やせきが出る
- ☒ 発疹がある
- ☒ 頭痛や腹痛がある
- ☒ 食欲がない



風邪かも?と思ったら 5つのポイント!

- ◎無理せず休む
- ◎体を温める
- ◎水分補給
- ◎食事は消化に良いもの
- ◎乾燥を防ぎ加湿する



小学生にも SNS でのトラブルが増加しているようです。親子で SNS の使い方を今一度確認してみてください。



SNSの使い方を考えよう



いろんな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



SNSで知り合った人に会う
相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



悪口を書き込む
冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



自分の写真をUPする
知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

冬はケガもしやすい?!

筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に!



ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬケガにつながることも。



暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。

