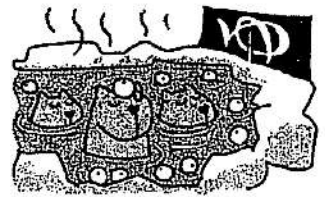


ほ け ん だ よ り

冬休みが
始まります



電子メディアばかりの生活にならないように気をつけよう。

冬休みは家の中でゲーム・テレビ・ネットなどの電子メディアにふれる時間が多くなりがちです。時には、外で体を動かして友達と遊んだり、お家のお手伝いをしたり、学習や読書をしたりする時間を作りましょう。

メディアを利用するときは
時間を決めて使うようにし
ましょう



週に1回はメディアを利用
しない“ノーメディアデー”
をつくりましょう



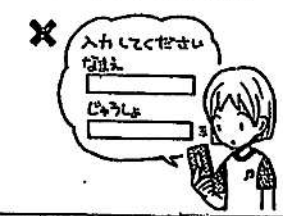
食事や勉強をしているとき
はテレビを消しましょう



メディアを利用していて気分が
悪くなったりつかれを感じたり
したら、すぐにやめましょう



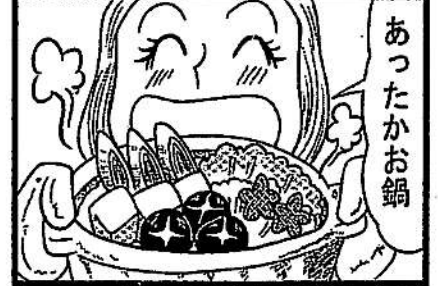
インターネット上に個人がわか
る情報(名前や住所など)は書き
こまないようにしましょう



ねる1時間前にはメディア
利用をやめて、強い光を見
ないようにしましょう



② 冬の風物詩!?



NOメディアタイム
を作ろう!

11月学校感染症の状況

- ・インフルエンザA 2名
- ・頭じらみ 1名

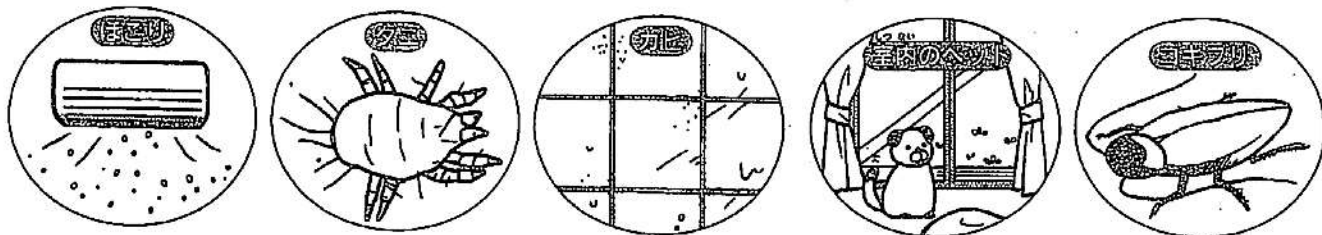
寒くなる前に予防しておこう

屋内のアレルギーの原因と対策

監修 同愛記念病院 小児科部長 向山 徳子 先生

冬に近づき寒くなると、暖房器具を使い始めるため、部屋も閉め切りがちになります。また、厚めの布団やセーターなどを押し入れやタンスから出す時季でもあります。このとき、暖房器具から発生するほこりや、ふとんや衣服などに残る夏に発生したダニの死がい、アレルギーを起こす原因、「アレルゲン」となります。アレルギーを起こすと、眼のかゆみや鼻づまりなどの症状が出て、がぜを併発すると悪化することもあるので、きちんと原因を知って予防する必要があります。

屋内で見つかる代表的なアレルゲン



【その他】

- ・タバコの煙、ホルムアルデヒド（壁紙の塗料）などがあります。
- ・ダニは死がいでもアレルゲンになるので、冬でも注意が必要です。

屋内のアレルゲンによって起こる主な症状



予防のポイント



【ほかにも】

- ・押し入れから出したばかりの寝具・衣類は必ず一度洗濯する。
- ・タバコを室内で吸わない。
- ・ペットを室内（特に寝室）に入れない。 など

花粉症との違い

花粉症のアレルゲンとなる植物の花粉は、主に春と秋に発生して飛散します。一方、ほこりやダニなどのアレルゲンは、一年を通じてアレルギーを起こす原因になります。花粉がほとんど飛んでいない冬の場合は、換気による予防も有効です。