

中央小学校 ほけんしつ



# でんじは 電磁波ってなに？

家電など電気がながれているところから、目には見えない「電磁波」で出ています。使用の方に気をつけないと、体にわるい影響があるかもしれないといわれているそうです。

1月末からインフルエンザが増えています。寒いですが引き続き、手洗い・換気をがんばりましょうね！！

## 授業中に「ぐう〜」なんの音？

静かな時に鳴ってしまうと、ちょっぴり恥ずかしいおなかの音。おなかの音が鳴るのは、ご飯を食べてからだいたい3〜4時間後、おおよそ食べたものが消化された頃です。胃の壁が活発に動いて食べもののカスを腸へ送るときに、中にある空気が動いて音が鳴ります。つまり、胃の中をお掃除している音なので「正常に動いているよ」というサインなのです。

ただ、早食いしたりしゃべりながら食べたりしたときは、食べものと一緒に空気が胃に入って音が鳴りやすくなります。もし食べた後早くに音が鳴るといふ人は、よくかんで食べることを意識してみると、音が減るかもしれません。

## 冬も外で一緒に遊ぶ時間を

3〜6歳頃は神経機能が大きく発達する時期。遊びを通じていろいろな動きを経験することで、運動能力の基礎が作られます。

寒いと外に出るのが億劫になりがちですが、ぜひお子さんと外遊びを楽しんでください。

多様な遊びの経験を  
走る、登る、回る、ぶら下がる、すべるなど全身を使いましょう。投げる、蹴る、積むなどの動きができる遊び道具を取り入れるのも○。

1日1時間を目安に  
興味を持った遊びに熱中したり、次々と遊びを変えたりできるように、十分な時間をとってあげましょう。

ケガをしないように、注意して見守りましょう

## 保健室からのお知らせ

- 1〜5年生へ「令和6年度 アレルギー疾患に関する調査」の提出をお願いします。【しめきり…2月8日(木)】
- みなさんの生活習慣を知るために、「せいかつアンケート」をさせていただきます。おうちの人と一緒に記入をお願いします。



スマートフォンは、電話として頭にちかづけて使うため注意△  
子どもの脳は小さく頭蓋骨がうすいため影響をうけやすいよ△

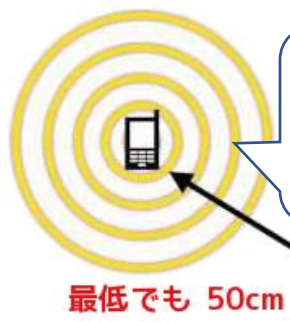
テレビにはりついて、長い時間みていると電磁波をたっぷりあびてしまう△



IHはお腹に近いので注意△

電子レンジを使っているときははなれよう△

あたまから最低でも 50cm 離そう！



寝る前は、携帯電話などは切るように心がけましょう。

電気毛布、ホットカーペット、こたつは、長い時間、しかも体に密着させて使うので注意△  
あたためたら、寝るときはスイッチを切るようにしましょう△

体からはなしましょう。長い時間使わないようにしましょう。

