

ほけんだより



2025.12.23 NO.20

東大淀小学校 保健室



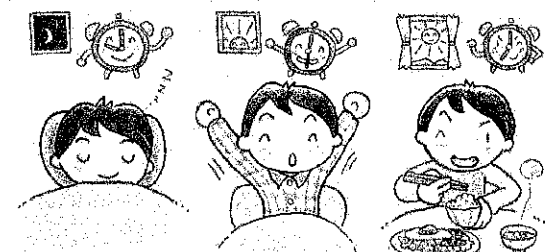
12月もあっという間に過ぎようとしています。2025年ものこりわずかとなりました。

冬休みは楽しいことがたくさん。しかし、楽しいことばかりに気をとられていると、生活リズムが乱れてしまう可能性があります。健康に過ごすためには規則正しい生活を心がけて、風邪ひかないように健康的な冬休みにしましょう。

冬に負けずに 新学期を 元気に 迎えるコツ!

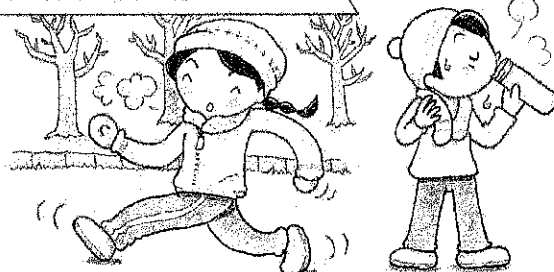
もうすぐ冬休み。楽しい予定がいっぱいの人も、家族とゆっくり過ごす人もいるかもしれませんが、冬休みを楽しみながら、新学期を元気に迎えるには4つのコツがあります。

規則正しい生活をしよう



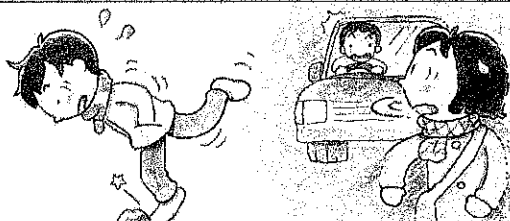
早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう



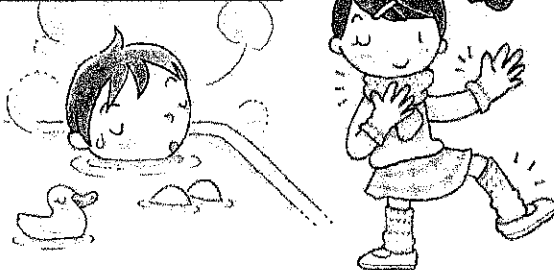
運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないか振り返りましょう。

体を温めよう



体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかに。



冬休み中に、まだ行っていない治療・検査を！普段、習い事などで忙しくて、病院へ行けない人も多いようです。この機会に検査・治療を済ませてしまいましょう！



家族でメディアコントロールチャレンジ第2回!



冬休みは、いつもより自由な時間が増えます。だからといって、何時間もゲームをしたり、テレビを見たりしていると、

- ① すいみん不足や運動不足になり、体調をくずす
- ② 視力が下がる
- ③ 脳のはたらきが低下し、感情のコントロールができなくなる

などの影響を受けやすいです。ゲームやテレビを楽しむときには時間を決めて、メリハリのある生活をしましょう。せっかくの冬休みです。家族でゆっくりお話ししたり、普段できないことにチャレンジしたりして、充実した生活をしてくださいね。

夏休みに行ったメディアコントロールチャレンジを冬休みもやってみよう!

家族でメディアコントロールチャレンジ

～電子メディアとは、テレビ、ゲーム、スマホ、パソコン、タブレットなどの画面のある機器のことです～

年 月 日

チャレンジコースは家族と話しあって決めましょう!

レベル	チャレンジコース	決めたこと
レベル 1	ありコース	夜ごはんのときはメディアを使用しない
レベル 2	バランスクース	テレビ、ゲーム、パソコンなどは夜8時まで
レベル 3	ちようコース	水を30分飲んで、感情を家族で話そう
レベル 4	ハチコース	テレビ、ゲーム、パソコンなどは1日1時間まで
レベル 5	カブトムシコース	よし!チャレンジ 1日中、テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなどを使わない

わたしは、 コースにチャレンジします。

実行時刻	起きた時刻	メディア使用時間 (1日合計)	経過時間 (O, X)
時 分	時 分	時間 分	

守れたら ◎ 守れなかったら ☹ に色を塗りましょう。

1 メディアを使用するのは夜8時までを守れましたか?	◎	☹
2 自分で決めたレベルを守れましたか?	◎	☹
3 家族で感情が通いましたか?	◎	☹
4 記憶や感情の記録が増えましたか?	◎	☹
5 テレビやゲームの記録が減りましたか?	◎	☹

取り組んでみて感じたことを書きましょう。 家族から(おうちの人が)書きましょう!

家族と一緒にメディアの使い方を見直すことの大切さを考えてみましょう。

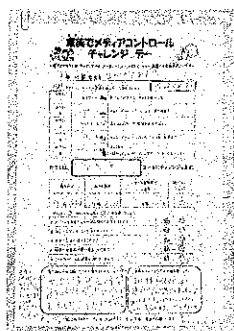
① 1日チャレンジする日を決めましょう! できる人は、何日でもOK!

② 家族と話しあってチャレンジコースを決めましょう!

③ チャレンジ後は、1日をふりかえろう!

④ チャレンジして感じたことを書きましょう!

⑤ お家の人にも書いてもらいましょう!



緑色の紙に夏休みにチャレンジした人の用紙が貼ってあります。夏休みにチャレンジした用紙も一緒に見ながら、チャレンジできた人はレベルアップしてみてください。

冬休みの分は、夏休みの用紙の上から貼ってください。夏休みにできなかった人は、冬休みチャレンジしてみてね!