けんこうだより

令和７年１２月２２日　中緑小学校　保健室

2学期は元気にすごすことができましたか？本校でも「**インフルエンザ**」による欠席が多く、とても心配しました。他の学年に広がらず収まることができました。いよいよ冬休みに入り、楽しみにしていると思います。生活リズムが乱れると、体調をくずしてしまうかも！？楽しい冬休みにするためには、早寝・早起きの習慣を守って元気に過ごしましょう。冬休み中も、すこやかカードを配布します。おうちの人とはなしあって、「目標」「ルール」毎日の生活の様子を記入しましょう。３学期には、提出をお願いします。

冬も元気いっぱい！！　けんこうにすごすために

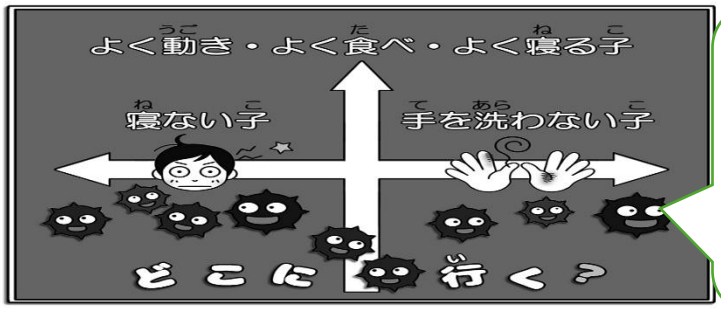
冬休みの過ごし方

いよいよ冬休みに入ります。健康に気をつけて、元気に過ごしましょう。

冬休みに気をつけたいこと

- □ クリスマス、お正月は食べ過ぎに注意する
- □ おいしいものを食べた後も、必ず歯みがきする
- □ 夜更かししないで、規則正しく生活する
- □ ダラダラせずに、運動したり、お手伝いしたりして、適度に体を動かす
- □ 外出するときは、コートや手袋、マフラーなどを使い、体が冷えないようにする
- □ ゲームをしたり、動画を見たりする時間を決める

一日中、スマホを使ったり、ゲームをしたりしないようにね

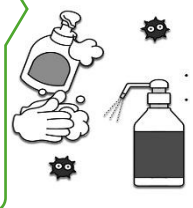


病気のウィルス

は、どこにいくか、わかりますか？

大事なことは？

手洗い。



１２月１６日（火）児童集会時、保健体育委員会が発表をしました。その中の保健について紹介します。

１１月８・９日にメディアコントロールデーを行いました。その結果について少しお知らせします。ご家庭のご協力、ありがとうございました。

○選んだコース

30分だけコースが一番多かったです。

ノーメディアコース	６．０％
１時間だけコース	１１．７％
３０分だけコース	８２．３％

それぞれ、自分たちの好きな時間を見つけることができましたね。

○メディアを使わない時間は？

・勉強　・宿題　・絵を描く　・本を読む　・兄弟で遊ぶ　・トランプ　・家の手伝い
・外で遊ぶ（ローラースケート、キックボード、サッカー、ドッジボールなど）
・そうじ　・ぬりえ　・クイズ大会　・遊ぶ（レゴ、お人形、レジン、ビーズなど）

○メディアコントロールデーをやってみて、思ったことは？

・難しかった　・嫌だった　・１時間はきびしすぎだ　・できなかった　・ノーメディアは本当に難しい　・家族で楽しく遊べた　・スマホを見なくても楽しく過ごせた　・ゲームをしなくてもまあまあ楽しかった　・練習や読書の時間がふえた　・前に遊んでいたおもちゃで遊んだ　・メディアがなかったので別の遊びをした　・買い物に行った　・メディアを使わなくても楽しいことはあるんだなぁと思った　・時間ができた・・・沢山感じることができたようです。

家庭で**メディアのルール**を決めていますか？
決めている人のルールを紹介します。

◎時間制限を設定している　◎親が使う時間をきめている　◎食事の時は使わない
◎自分で考えて使う（3時間使う場合は、１時間使って１０分～１５分きゅうけいをとる）
◎平日は３時間以内で休日は自由に使ってもよい。◎やるべきことをしてから・・

冬休みは、おうちの人と話し合ってルール決めにチャレンジしてみましょう。
ゲームなどメディア以外でちがうこともして健康に過ごしてみてください。

○お家の方の感想を少紹介します。

◎本人も気をつけないとすぐスマホを見がち◎ルールをなかなか守れない◎土・日は難しかった
◎デジタルデトックスをする良い機会　◎とても良い取り組みで、親も初心に戻ることができた
◎時々は意識してこのような時間を設けることも大切　◎クイズ大会など家族で楽しく過ごせた
◎本人の意思次第　◎メディアがなくてもそれなりに楽しみをみつけてすごせた・・などたくさんのご意見がありました