

ほけんだより 12月

令和 7 年
12 月 23 日
湊小学校 保健室
第 13 号

冬休みはクリスマス、年越し、お正月など楽しいイベント盛りだくさんで、わくわくしている人もいるのではないのでしょうか？生活リズムを崩さずに過ごし、3学期の始業式で元気にみなさんと会えるのを楽しみにしています！！

冬休み楽しく過ごすために

たべすぎないように気を付けて

冬休み中はおいしいものを食べる機会がたくさん！！そして、カロリーが高めのもので、食べ過ぎに気を付けましょう！



のびのびと外で体を動かそう

寒さに負けず、天気がいい時は外で体を動かしましょう。



しよくじの後は忘れず歯みがきを

冬休み歯みがきカレンダー配付しました。あさ・ひる・よる 3 色ぬってかわいい雪だるまさんが

できるといいですね。

いんしゅ（お酒をのむこと）やタバコはダメだよ

勧められてもはっきりと断りましょう。

ふだんと同じ時間に起きよう

学校がある時と同じ生活リズムで過ごすようにしましょう。生活リズムを乱してしまうことは簡単ですが、規則正しい生活リズムに元に戻す方がとても大変です。



ゆぶねにつかって温まろう

シャワーだけですませず、湯船につかって体をしっかりと温めましょう。ゆず湯なんかもいいですね♪



やっぱり換気は大切！

換気をしないと、空気中に二酸化炭素が増えて、だるい、頭が痛いなどの症状が出てきます。定期的に換気をして、新鮮な外の空気を取り込みましょう。

すいみんをしっかりとうろう

冬休み中、遅寝遅起きになりがちではないですか？寝る時間が遅くなっても、起きる時間は変えない方が生活リズムが乱れにくいと言われていますよ。



みつな場所を避けよう

今年はインフルエンザなど様々な感染症が流行しています。なるべく人ごみは避けて、外から戻ったら手洗いをしっかりとしましょう。

冬休みはデジタルデトックスにトライ!

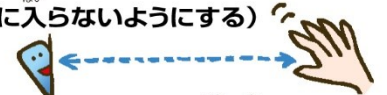
自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ ただ、いきなりゼロにするのは難しいです。挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

● 使う場所を限定する

(例:リビングだけで使う、
寝室では使わないなど)



● 手元に置かないようにする (視界に入らないようにする)

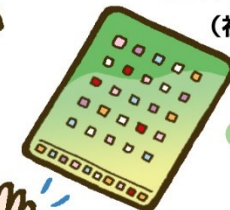


● SNSなどの通知をオフにする



● 電源を切る時間帯を具体的に決める

(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)



● 代替となる別の趣味などに時間を使うようにする

メディアとのつきあい方チェック✓

- ☐ 家に帰ると、すぐにスマートフォンやタブレットを使ってしまう
- ☐ 夜、ふとんの中でもスマートフォンやタブレットを使ってしまう
- ☐ 朝起きると、すぐにスマートフォンやタブレットを使ってしまう
- ☐ 家ではいつでもテレビがついていて、なんとなく見てしまう
- ☐ テレビを見始めると、時間を気にせず見てしまう
- ☐ ゲームの続きがいつも気になる
- ☐ ゲームを始めるとやめられない
- ☐ 食事をとりながら、テレビを見ながらスマートフォンを使うなど「ながら使い」が多い
- ☐ スマートフォンなどのメディア機器を、全く使わない日はない
- ☐ スマートフォンを使ったり、ゲームをしたりする夢をよく見る



チェックの数が
0～1個



メディアと上手につきあっているようです。このままメディアを使い過ぎない生活をしてくださいね。

チェックの数が
2～6個



メディアのつきあい方は少し気になります。メディアは必要な時にだけ使うことを心掛けましょう。ゲームをやり過ぎている人は、時間を決めてやりましょう。

チェックの数が
7～10個



かなりメディアに支配されているようです。1週間に1日はメディアを使わない日をつくるなどの工夫をしてみましょう。