

ほけんだより 12月

令和7年12月24日 大田市立志学小学校 保健室

2学期が終わりますね。今学期の登校日数は80日でした。とても暑い夏から寒い

冬まで、かけ抜けましたね。

今年の冬休みは14日です。よい年をむかえるには、元気な心と体が必要です!

短いようで長い冬休み、生活習慣が乱れないように過ごしてくださいね。



冬休みの過ごし方

家で過ごす時間が長くなると思います。学校に来る日と大きく変わらないリズムで過ごすよう心がけて生活しましょう。

9~11時間のすいみん時間をとりましょう!
朝起きる時刻は、学校に来る日と2時間以上差がないように生活してください。

すいみん



メディア



1日の使用時間は2時間以内にしなす!
借りた本を読んだり、にこにこ委員会のようにオリジナルすごろくを作ってみたりすると楽しく過ごせますね。

おいしいものを食べて楽しく過ごしたら、体を動かしましょう!
なわとびチャレンジカードにレッツチャレンジ!できる技が増えるといいですね。

運動



食事



ごちそうを食べることが多いのは冬休みならではかもしれませんね。
ランチルームのホワイトボードを思い出して、赤・緑・黄のバランスがとれているか考えてみましょう。

学校保健委員会を行いました

11月26日に学校保健委員会を行いました。広島大学の田村先生からすいみんについてお話を聞きました。

田村先生から教えていただいた「よいすいみんをとるためのアドバイス」の中から、各家庭で「これ続ける宣言」を立てました。1か月経ちましたが、続けられているでしょうか?

今一度ふり返り、よいすいみんをとれるようにしましょう。



よいすいみんをとるためのアドバイス

- ねる時刻を15分早くして2週間続ける
- 毎日、朝起きてから学校に行くまでに30分以上光を浴びる
- 学校では1~2時間以上、まどの近くの明るい場所で過ごす
- スマホの利用時間を、まずは30分減らす
- スマホの利用時間を1時間に近づけるため、親子でルール作り
- 夕方のいねむりをしないようにする
- 夜、部屋の明かりをうす暗くする

夜は21:30までに布団に入る

朝、カーテンを開ける

スマホの利用時間をまず30分減らす

すてきな案がたくさん出ていました。



保護者のみなさま

2学期も学校保健に対するご理解・ご協力をいただきありがとうございました。

本日、「冬休み中健康調査」を配付しています。3学期の健康管理に役立てるため、冬休み中の健康状態についてご記入いただき、1/8(木)にご提出ください。