

はけんだより12月

2025年 12月 長池小学校 保健室

日ごとに寒さが厳しくなり、冬本番を迎えるました。今年も残すところあとわずかですね。もうすぐ子どもたちが楽しみにしている冬休み。お家でゆっくり過ごしたり、家族で出かけたりと楽しい時間がおおい反面、生活リズムが崩れやすい時期でもあります。早寝早起き、しっかりごはんを食べることを心がけ、元気に冬休みを過ごしましょう。



冬休み こんな生活、イエローカード！



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。



腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。

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いがち…。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し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！



プラスとマイナス

「最近、うまくいかないことがばかり…」「自分が嫌になる」なんて、悩んだり、落ち込んだりしていませんか。でも、ものごとには、必ずプラスとマイナスの両面があります。たとえば、かぜをひいて苦しい思いをしたしましょう。かぜをひいたことはマイナスかもしれませんか、かぜ

きっかけに健康のありがたさに気づいたり、日頃の生活習慣を見直したりできるなら、あなたにとってプラスになるとという見方もできます。勉強やスポーツも同じです。ピッチの先には、きっとチャンスの扉があります。この視点を変える方法、おすすめです！