

ほけんだより12月

2025年 12月 長池小学校 保健室

ひとごとに寒さが厳しくなり、冬本番を迎えました。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多い反面、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！

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大切です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食の零食菓子にも注意。

運動不足



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。

スマホの見過ぎ



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)

● 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)

● 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

● 代替となる別の趣味などに時間を使うようにする

プラスとマイナス

「最近、うまくいかないことばかり…」 「自分が嫌になる」なんて、悩んだり、落ち込んでいませんか。

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ちゃいましょう。かぜをひいたことはマイナスがもしれませんが、かぜ

をきっかけに健康のありがたみに気づいたり、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いう見方もできます。

勉強やスポーツも同じです。ピンチの先には、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！