

# ほけんだより 12月

No. 15 / R6.12月 冬休み号 燕市立小池 小学校 保健室



## ○ 冬休みを健康にすごそう

**1** お家でも、かぜやインフルエンザ予防を続けましょう。

- 手洗い、うがい
- 換気
- 人混みを避ける
- 十分な睡眠とバランスのとれた食事



**2** 12/6(金)に3回目の「お知らせ」を配付しました。計画的に、病院に行きましょう。



## 冬休みの過ごし方 6つのポイント！

**3** クリスマス、お正月、食べすぎに注意



**4** タバコ、お酒、薬物、誘われても断る



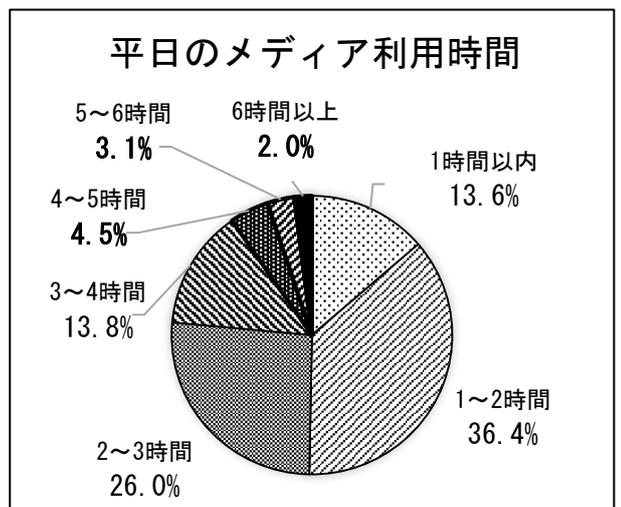
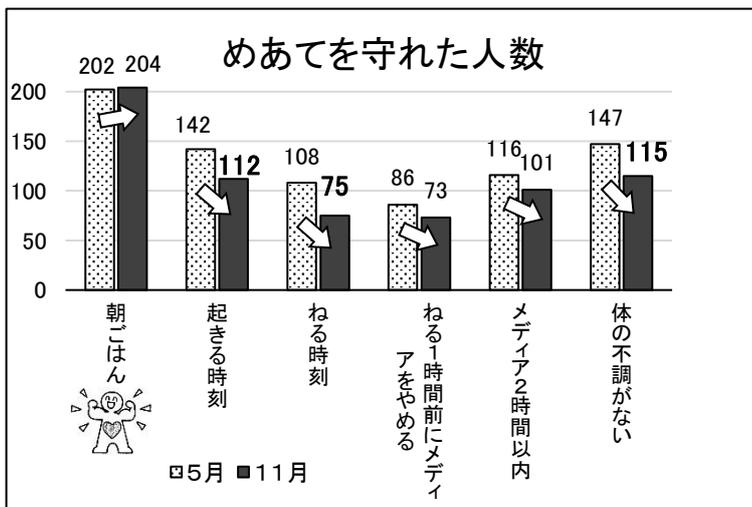
**5** 夜更かししないで規則正しい生活を



**6** だらだら、ごろごろせず、体を動かそう



## ○ 第2回 生活習慣実態調査の結果～速報～



朝ごはんを食べた人が増えて良かったです。しかし、早ね・早起きを守れていない人が増え、その結果、「起きれない」「疲れる」などの体の不調がある人が増えました。睡眠をしっかり取りましょう。



平日に、4時間以上メディアを使っている人が9.6%(25人)もいます。よい傾向ではありません。お家でのルールを確認しましょう。



裏の「メディア依存テスト」をやってみよう！



**評価**

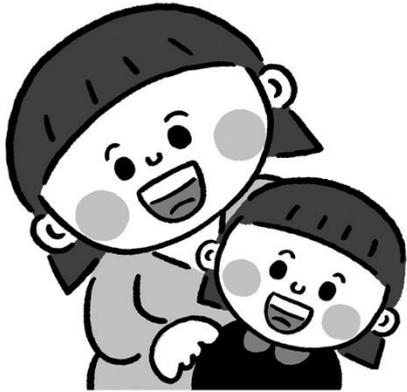
- ☑が5個以上 病的な使用（メディア依存状態）
- ☑が3個       メディア依存予備軍
- ☑が2個以下   まだ依存状態ではない

当てはまるものに☑をつけてください。

子ども      家族

- |   |   |                          |                          |
|---|---|--------------------------|--------------------------|
| Q1. メディアに夢中になっていると、感じていますか？                                     |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Q2. 満足を得るために、メディアを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか？              |   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Q3. メディア使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとして失敗したりしたことが、たびたびありましたか？      |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Q4. メディア使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着かない、不機嫌や落ち込み、またはイライラ等を感じますか？  |   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Q5. 使い始めに予定した時間よりも、長い時間使っていますか？                                 |   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Q6. メディアのために大切な人間関係、学校のことや部活動のことを台無しにする、危うくする等のことがありましたか？       |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Q7. メディアへの熱中のしすぎを隠すために、家族、学校の先生やその他の人たちに、ウソをついたことがありますか？        |   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Q8. 問題から逃げるために、または絶望的な気持ち、不安、落ち込み等といった嫌な気持ちから逃げるために、メディアを使いますか？ |   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

# もっと！ 家族のおしゃべりタイム！



最近、家族でおしゃべりしていますか？ 勉強や習い事で忙しいし、ゲームをしたり動画を見たりする時間も欲しいし、「家族とわざわざおしゃべりする時間なんてないよ～」と思うかもしれません。でも、本当にそれでいいのかな？

何も、難しい話をする必要はありません。今日、学校であったこと、クラスで流行っている遊びなど、夕食のときに話すだけでもOK。逆に、家族の話聞いてあげるのもアリです。家族の会話は「大切に思っているよ」とお互いに伝え合うことにつながります。

❁ 冬休みは18日間。毎日10分話すと、10分×18日＝180分（3時間）の会話の時間が取れます！

## 保護者の方へ

2学期も、各種調査や日々の健康管理にご協力いただき、ありがとうございました。もうすぐ冬休みが始まりますが、お子様にご家族とゆっくりと過ごし、3学期も健やかに過ごせるよう、引き続き温かいサポートをお願いいたします。

- <3学期身体測定のお知らせ>
- 1月16日(木)1・2・3・5年生      ◇身長と体重を測ります。
  - 1月17日(金)4・6年生            ◇服装は、体操着の半袖・短パン、裸足です。