

ほけんだより冬休み号



No.12
2024/12月
真野北小学校
保健室より

2024年も残り少しくなりました。今年1年はみなさんにとってどんな1年でしたか？
2学期は、運動会や、校外学習など、さまざまな行事がありましたね。友達と力を合わせながら、たくさんのことを学んだと思います。楽しかった瞬間や悔しかった瞬間、感動した瞬間など、色々な出来事を振り返ってみましょう。
そして、2025年の目標につなげられるとよいですね！



ふゆやす 冬休み ゲームの仕方を考えよう



ゲームを夜おそくまでして、朝起きられない、遅刻をしてしまう、しなければいけないことができていない…。そんなことはありませんか？子どものゲーム依存の低年齢化が現代の大きな問題になっています。

ゲームを長時間すると、どんな問題があるの？

感情のコントロールができず、イライラしたりキレやすくなる

体のだるさ 無気力でやる気が出ない

寝つきが悪く、朝起きられない、怖い夢を見る

勉強に関心がなくなり、成績が下がる

暴力的ゲームのしすぎで攻撃的になりやすい

ブルーライトによる視力の低下

家族や友達との人付き合いがおろそかになる

運動不足による肥満

かぞく たいさく かんが 家族みんなで対策を考えよう！

夜ごはんの7時までね

★時間のルールを決めよう★
1時間に1回は休けいしよう

★ゲームをする場所を決めよう★
(リビングでする、ベッドには持ち込まないなど)

★ネットオフの時間を作ろう★

アウトメディアカレンダーも上手に使おう！

★ルールは家族みんなで守ろう★

おうちの方へ

2学期も、お子様の健康管理にご協力いただきありがとうございました。行事の多かった2学期、子どもたち一人ひとりの一生懸命に取り組む姿、仲間と協力する姿、生き生きとした姿を保健室からたくさん見ることができ、嬉しく思います。

【健康の記録について】

あゆみ封筒に、「健康の記録」を同封しています。毎日見ていると気が付きにくいこともありますが、心も身体も一人ひとりのペースで成長されています。ぜひ冬休みのゆったりと過ごせる機会に、2024年を振り返っていただき、一緒に成長を喜んでいただければと思います。

【アウトメディアカレンダーについて】

保健室からの冬休みの宿題として、「はみがき・アウトメディアカレンダー」を出させていただきます。いつもご協力ありがとうございます。この取り組みを通して、生活習慣を見直したり、目標に向かい行動しようと努力したりする子どもたちの姿が見られて嬉しいです。

メディア機器の使用、特にネットゲームは楽しい反面、やりすぎによる健康被害へのリスクと隣り合わせです。また、没頭してしまうとなかなか子どもたちだけでコントロールすることも難しいと思います。ぜひおうちでルールを作ってください、子どもたちだけでなく大人の方も一緒に取り組んでいただくことで、メディア機器との上手な関わり方が身に付けられたらと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

健康に気を付けて、よい年末年始をお過ごしください！