

# ふゆやす ほけんだより

令和7年12月冬休み  
白山市立千代野小学校  
ほけんしつ 第10号

いよいよ冬休みに入ります。イベントごとや自由時間も多いため、食べすぎやだらだらしてしまいがちです。お手伝いしたり、家族とおしゃべりしたりおでかけしたりして、対面で人との関わりが持てる時間を少しでも多く過ごしてください。そして、早寝早起き9時間すいみんで健康にも気をつけ、新学期元気で会いましょう。

## 冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし



やす  
休みの期間でも、生活  
リズムを変えないこと  
が大事です。

食べ過ぎ



はらはら  
腹八分目を意識しよう。  
う。間食のスナック菓子にも注意。

運動不足



すこ  
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



どうが  
動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間

### \*2学期保健室\*\*

( )は昨年との比較

#### 病気来室

300人(-5人)

#### 1位 頭痛

112

#### 1位 腹痛

112

3位 気持ち悪い

52

#### 4位 のど痛

33

#### 5位 発熱・だるい

32

#### ケガ来室(学校のケガ)

238人(-17人)

#### 1位 打撲

146

#### 2位 すり傷

46

#### 3位 切り傷

15

## 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！

### 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

off!

### 代替となる別の趣味などに時間を使うようにする