

ほけんだより 冬休み号



錦城東小学校
保健室
R6年12月16日

おうちのひとと一緒に読んでください。

冬休みも生活リズムをくずさないようにしましょう！

冬休みは楽しいイベントがあり不規則になりがちですが、生活リズムを崩すと「眠い」、「だるい」、「朝起きたばかりなのにつかれている」「勉強するやる気がでない…」などの状態になり、時には病気にもかかりやすくなってしまいます。楽しい冬休みにするためにも、生活リズムを整えて健康にすごしましょう。



保護者の方へ

「冬休み生活チェックカード」について

冬休みも生活リズムを整えて健康的な生活を続けるために、

- ① 12月23日(月)～27日(金)、② 1月6日(月)～9日(木)

の2回に分けて、「生活チェックカード」にとりくみます。こどもの頃から健康によい生活習慣が身につけられることは、将来の病気の予防にもつながります。おうちの方にもご協力をお願いします。

【手順】

- ① 学校で、「生活リズム」の目標をきめます。⇒担任の先生にみてもらいます。
- ② 家にもってかえり、おうちの人にみてもらいます。
- ③ 冬休み生活チェック週間にとりくみます。めあてが達成できた項目に○をつけましょう。
- ④ ふりかえりを記入し、1月10日(金)に提出します。

※目標をたてたら、おうちの人にみてもらいましょう。

ひがし 東 冬休み生活チェックカード

姓 名

生活リズムの目標

はやね: 毎朝 7時までに布団にはいって着替えをします。(高学年: 9時、中学年: 9時30分、低学年: 10時)

はやおき: 毎朝 7時までに起きます。(7時までは最長よう)

朝ごはん: (例: 30分かけて食べる、茶・漬・餅・漬の食器を食べる など)

運動/お手伝い: /

メディア・コントロール: (例: なわとびを1日5分する、朝散歩をする、お風呂そうじをする、など)

★目のたいそうをする。★30分したら、30秒深くをみて目を休める。★おねる1時間にはやめる。★おねる2時間以上は、おねる時間を1日2時間以内です。(日本列島標準時)

※メディア(テレビ・YouTube・ゲーム・スマホ・タブレット・パソコンなど)の使用時間

目標通りがんばることができた日に○を32343234つけよう！

1月10日(金)に学校へ提出してください。

	12/23 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	おねる時間 おねる時間	1/6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	○の数 かごう	
はやね												
はやおき												
朝ごはん												
メディア・コントロール												
運動												
お手伝い												
ふりかえりを書きましょう							おうちのひとより(お父さんへのアドバイスや、良い変化を教えてください)					

※ご協力ありがとうございます！

★12月28日(土)～1月5日(日)はカードへの記入お休み期間です。引き続き生活リズムは崩さないように気をつけてください。

★最後に、チェックカードの期間中にいくつ「○」がついたか数えて、右下の「合計の数」のところに記入してください。

ふゆやす けんこう 冬休み健康ビンゴ

1日3回は歯をみがく	朝起きたら顔を洗う	正しい姿勢を心がける	家族をほめる	新学期から目標を定める
歯をみがく	顔を洗う	姿勢を直す	家族をほめる	目標を定める
3日お風呂をぬる	お風呂をぬる	お風呂をぬる	お風呂をぬる	お風呂をぬる
お風呂をぬる	お風呂をぬる	お風呂をぬる	お風呂をぬる	お風呂をぬる
お風呂をぬる	お風呂をぬる	お風呂をぬる	お風呂をぬる	お風呂をぬる
お風呂をぬる	お風呂をぬる	お風呂をぬる	お風呂をぬる	お風呂をぬる
お風呂をぬる	お風呂をぬる	お風呂をぬる	お風呂をぬる	お風呂をぬる
お風呂をぬる	お風呂をぬる	お風呂をぬる	お風呂をぬる	お風呂をぬる
お風呂をぬる	お風呂をぬる	お風呂をぬる	お風呂をぬる	お風呂をぬる
お風呂をぬる	お風呂をぬる	お風呂をぬる	お風呂をぬる	お風呂をぬる



「生活チェックカード」裏面には「冬休み 健康ビンゴ」があります。

家庭学習強化週間『メディア・コントロール』の取り組み結果

(11月25日～12月1日の7日間実施) ご協力ありがとうございました!

○健康に気をつけて、メディアをつかうことができますか? (実施後アンケート)



学年	1学期	2学期
1年	80%	↑ 86%
2年	88%	68% ↓
3年	88%	54% ↓
4年	88%	60% ↓
5年	60%	↑ 73%
6年	92%	63% ↓
全体	83%	67% ↓

※ここでいうメディアとはテレビ・ゲーム機・スマホ・タブレット・パソコンなどの電子機器をさし、YouTubeなどの動画を見るのも、「メディアの使用」に含まれます。

学校全体の結果は、67%でした。1学期に比べ、健康に気をつけてメディア機器を使うことができる児童が減っています。冬場は寒く家で過ごす時間も長くなりがちですが、ゲームや動画の時間がながくなり健康に害がでないように、みんなで気をつけていきましょう。

メディア・コントロールをするために、具体的に気をつけていることは??



*児童のふりかえりアンケートより



- ・家族でルールを守っている(例えば、やることをせずにスマホを見ていたら没収する など)
- ・メディアを家族全員で1時間だけにすると決めている
- ・やりたいゲームを親に言ってからしている
- ・テレビを見なくなったら、自分の夢中になれること(習い事の練習・読書など)をする
- ・YouTubeはテレビにキャストして大きな画面で見ないようにしている
- ・宿題ややることを終わらせてからメディアを使う
- ・テレビや画面から離れてみる、姿勢に気をつける
- ・30分タイマーをかけ、こまめに時計をみる
- ・平日はゲームをしない!と親と決めている ・見る前に(ゲームをする前に)使用時間を決める
- ・(親との)決めた時間の約束をやぶったら、「ゲームのデーターを消すなど」のペナルティがある
- ・あまり家族では決めていないけれど、自分で時間を意識して気をつけている



家族全員で気をつけて、時間などのルールを守っている人がたくさんいて素晴らしいなと思いました。「毎日動画をみる、ゲームをする」になると、習慣になってしまうので「平日はしない!」と決めて使用方法もいいなと思いました。冬休み期間中も、お家で健康に気を付けながらメディア機器と付き合いけるように、使用時間の見直しやおうちでのルールの確認をお願いします。

冬休みの達人になろう！

早起・早起きをする

休み中も生活リズムは変えないよ。

はじ

体を動かす

寒くても外で遊ぶよ。

はじ

お手伝いをする

おうちの人に喜んでもらおう。

はじ



充実した冬休みを過ごす達人。
その調子で毎日過ごそう！

00え

3食しっかり食べる

食べ過ぎて1食抜かしたりしないよ。

はじ

手洗いをする

ウイルスや菌をやっつけよう。

はじ

病院に行く

冬休みは定期健診や治療のチャンスだよ。

00え

特別に用がなひ人も「はじ」へ

00え

スマホやゲームの時間を決めて守る

やり過ぎないよ。

はじ

換気をする

1時間に1度空気を入れ替えよう。

はじ

明るいうちに帰る

暗くなると交通事故の危険が増えるよ。

00え

はじ

あとすこしまうま



達人まであと少しのシマウマ。できていないかつたことはなんだったかな？ もう一度チャレンジしてみよう。次はできるはず！

00え

もっとがんばろうし



00え

毎日だらだら過ごしているライオン。このままだと、すぐに冬休みが終わっちゃう。でも、まだまだ充実した冬休みにできる！ まずは早起きをして生活リズムを整えることから始めよう。

ぐーたらいおん



冬休み、どんなふうに過ごす？
はじ が 00え て
答えて進んでね。