



あしたから、みなさんが楽しみにしていた冬休みが始まりますね。14日間の長いお休みです。みなさんは、どのように過ごす予定ですか。楽しい予定がたくさんだと思いますが、いつもと違う生活の時は、体調をくずしやすくなります。ぜひ、体調に気を付けて、素敵な冬休みを過ごしてください！



冬休みはどのように過ごしますか？

14日間の冬休みをみなさんはどのように過ごしますか。冬休みは夏休みより日数は少ないですが、クリスマスやお正月など、行事が自白押しですね。家族や友だちとお出かけをしたり、遠くに住んでいるおじいちゃん、おばあちゃん、親せきに会いに行ったりする人もいるのではないのでしょうか。そんな楽しみいっぱいの冬休みを健康で過ごすために、三つのことに注意してほしいです。

冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しみイベント続き。腹八分目を意識しよう

1. 危険な誘惑はブロック！

人がたくさん集まる機会があると、タバコやお酒（アルコール）などをみなさんが目にすることも増えます。成長中の体を守ることはもちろん、未成年のみなさんは飲酒やタバコを吸うことは禁止されています。「少しなら大丈夫！」という誘惑はきっぱり断りましょう。

2. お休み中も早寝早起きが大事！

健康な体をつくるのは、規則正しい生活リズムです。リズムを整えるには、学校がある日と同じ時間に寝る、起きるを心がけることが重要です。夜ふかしグセがつかないように気をつけましょう。

3. 美味しいものがたくさんでも食べすぎはストップ！

クリスマスやお正月はチキンにケーキにおせちにおもちにお雑煮など…とにかく美味しいものがたくさん！つついあれもこれも食べ過ぎてしまいがちです。食べ過ぎは胃腸の健康をこわしてしまったり、太りすぎ（肥満）になってしまったりします。自分の体に合ったちょうどよい量を意識して食べましょう。



ふゆやす あ む いしき
冬休み明けに向けて意識をしておこう！

へいじつ へいきん
(平日の平均)

	寝る時刻		起きる時刻		9時間以上寝ている人(%)		10時以降に寝る人(人)		メディア使用時間(分)	
	4月	9月	4月	9月	4月	9月	4月	9月	4月	9月
1年	8:43	8:58	6:05	6:17	85	78	0	2	71	75
2年	8:53	9:12	6:06	6:15	69	57	1	2	82	82
3年	9:11	9:20	6:10	6:12	63	55	2	3	83	88
4年	9:18	9:24	6:12	6:15	51	39	4	4	105	104
5年	9:27	9:49	6:03	6:08	36	29	7	10	136	144
6年	9:36	9:53	6:16	6:17	34	25	9	13	135	142

楽しく長いお休みの後は、いつも生活リズムカードに取り組んでもらっています。目的は「生活リズムを学校モードにもどすため」「成長にとって良い睡眠時間がとれているかを確認するため」です。表の数字は4月と9月に取り組んだ結果になります。小学生は9時間以上寝ると成長にとって良いという話は身体測定の後などにもしていますが、全員が達成するのはなかなか難しいようです。それでも、できるだけ多くの人が生活リズムを整えて、睡眠をしっかりとれるように、長いお休みの期間こそ、「生活リズムをくずさない」「もっと良い生活リズムをつくる」を意識できると良いと思います。長いお休み明けを元気で健康にスタートさせるために、生活リズムを意識した冬休みを過ごしてくださいね。

おうちのかたへ



御前崎小学校では、大きな事故や感染症の流行なく、冬休みを迎えることができます。保護者の皆様が、お子さんの健康安全に御配慮くださっているおかげです、ありがとうございます。冬休み中も、感染症等の危険がありますので、ぜひ御家庭でお子さんの心身の健康について、見届けをお願いいたします。

☆治療のすすめについて

4～6月に実施した健康診断において、受診が必要な児童へ「治療のすすめ（治療勧告書）」を配付させていただいていますが、まだ学校へ再受診結果を御提出いただけていない御家庭があります。今回確認も兼ねまして、未受診の御家庭には再度治療のすすめを配付させていただきました。既に受診済みの場合は、その旨を記入して年明けに提出をお願いいたします。また、未受診の御家庭は、長期休暇中に受診をする等の御検討をよろしくお願ひいたします。不明なことがありましたらお気軽に保健室までお問い合わせください。