

ほけんだより 12月

令和7年12月23日
御前崎小学校 保健室

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。13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？

13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

年末年始は楽しみなイベント続き。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刻に寝る、起きるを心がけることが重要です。夜ふかしが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。

生活リズムカードが変わります！



生活リズムはばっちりかな？



長期休み明けに取り組んでいる生活リズムカードですが、年明けの1月もいつも通りチャレンジしてもらいます。今までは全学年が紙に書いていましたが、1月からは新しいチャレンジとして、3～6年生はスプレッドシートで入力してもらおうと思います。(1～2年生は引き続き紙に書いて提出をします。) かわいい入力方法などはほけんだよりの1月号でお知らせをします。しっかり読んで、年明けの生活リズムカードも頑張って取り組むようにしてください。

※スプレッドシートだけの入力が不安な人は紙のカードも残っているので、担任の先生にわけてもらい、紙に書いたものを見ながら入力しても大丈夫です。

学年・組 3年1組 出席番号 1 氏名 御前崎太郎 ▼をおして、クラスとしゅっせきばんごうをえらぶ

すいみんのめあて		おきる時こく		時		分		までにおきる	
		ねる時こく		時		分		までにねる	
体調	すいみん	メディア		食事		入力レベル			
日付	今日気分は？	前日のねた時間	おきた時間	すいみん時間	1時間まえにオフ	使用時間	朝ごはん	入力レベル	
1月7日(水)	☆☆☆	7時00分	6時00分	11時間00分	○	0:30	はい	🏆	
1月8日(木)								🥚	
1月9日(金)								🥚	
1月10日(土)								🥚	
1月11日(日)								🥚	
1月12日(月)								🥚	
1月13日(火)								🥚	
1月の平均	3	7時00分	6時00分	11時間00分	100%		100%		



御前崎小学校では、大きな事故や感染症の流行がなく、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や11月以降に実施した色覚検査において、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きましたが、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。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をお願いします。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。