



冬休み号

令和7年12月23日発行
三吉小学校 保健室

みなさんが楽しみにしていた冬休みが始まりますね。楽しい予定がいっぱいの人もお家でゆっくりと過ごす予定の人もいると思います。休み中も規則正しい生活を心がけて元気に過ごしてくださいね。冬休み明けには元気いっぱいのみなさんに会うことを楽しみにしています。

月	火	水	木	金	土	日
22	23	24	25	26	27	28
	全校集会 いよいよ冬休み！ 冬休みは、計画立てて過ごしましょう		クリスマス あまいおやつを食べ過ぎないで。	お医者さんへは休みのうちに。 冬休み中に治療しましよう	三食きっちりバランスよく。 冬糖を3回しっかり	手あらい・うがいもわすれずに。 うがい
29	30	31	1	2	3	4
夜ふかししないで早くねよう。 はやね・はやおきのリラムをまもりましょう	寒い外でも元気よく。 はやね・はやおきのリラムをまもりましょう	大みそか 1年間使った場所をぴかぴかに。	元日 1年の目標を立てよう。 今年もみんなが健康ありますように	出かけるときはおうちの人間に言ってから。 出かけるときは忘れない	部屋の換気もしっかり。 冬休みアクトメディアに挑戦！	電子メディア使いすぎていないかな？ 冬休みアクトメディアに挑戦！
5	6	7	冬こそ日光を浴びよう！			
食後のはみがきしっかり3分。 ふん	早寝して明日に備えよう。 ふん	全校集会 元気に登校しましょう！	冬は幸せホルモンが減る？！ 冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありますか？セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日光時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあります。	冬も幸せホルモンを出すコツ 1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14~16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。		

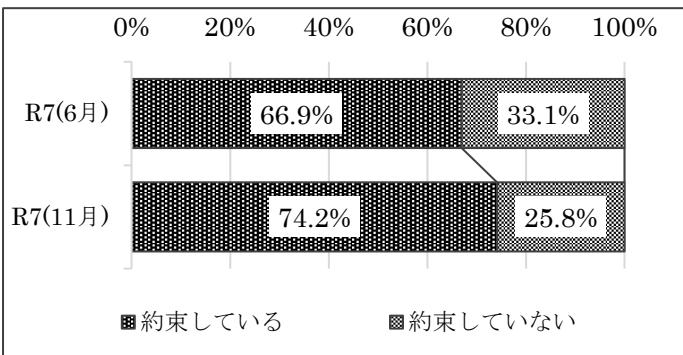
おうちの方へ

生活習慣・心アンケートを行いました

5・6年生の児童を対象に生活習慣・心アンケートを行いました。今回は、6月に実施したアンケートの結果と比較してご紹介します。お子さんの生活習慣や心について、ご家庭でも一緒に振り返る機会としていただければと思います。グラフは本校の5・6年生の結果の平均を表しています。

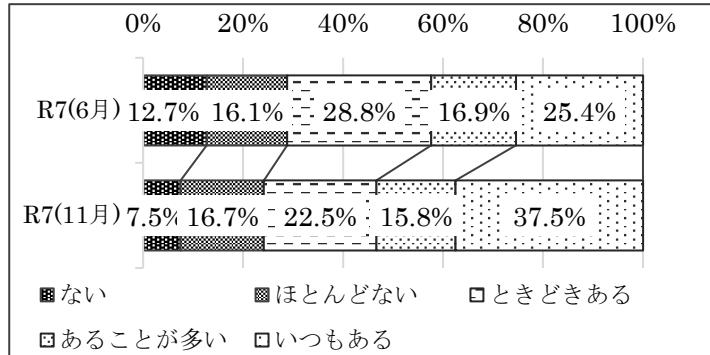
★生活習慣について

① 電子メディアは使う時間人と約束していますか？



*電子メディア…テレビ・ゲーム・携帯・スマホ・タブレット・PCなど

②ねる直前まで電子メディアを見ていることがありますか？



【よくなった点】家庭でのメディア利用の約束が増えました

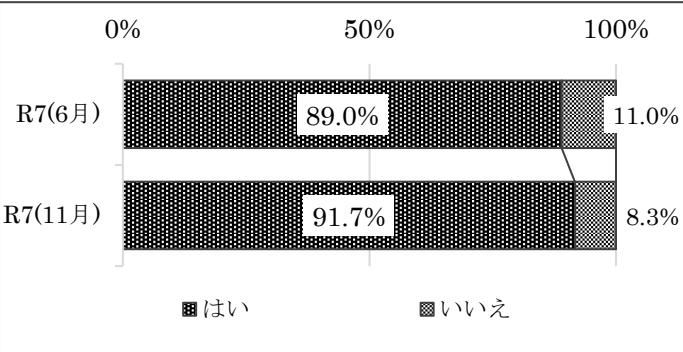
6月よりも「家人と使う時間を約束している」子が増えています。ご家庭での声かけやルールづくりにご協力いただき、ありがとうございます。心とからだハッピーチャレンジも活用して、お子さんと電子メディアの使い方について考える機会を作っていただけますとありがたいです。

【引き続きお願いしたいこと】就寝前の電子メディアの使い方について

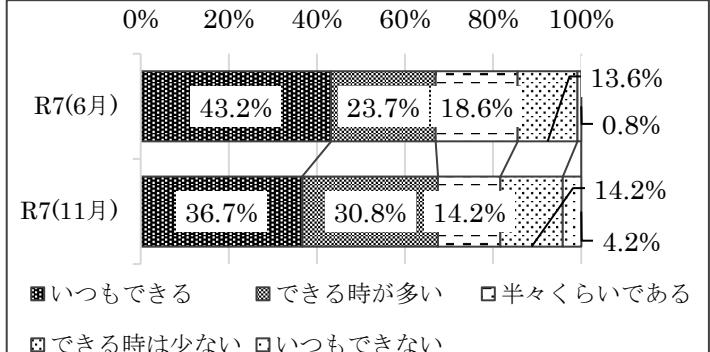
夜遅くまで電子メディアを利用している児童が6月より増加しています。それに伴って、睡眠不足による朝の起床困難、授業中の眠気が増えています。就寝前1時間はテレビやスマホをOFFにする習慣や、朝ごはんを食べて体内時計を整える工夫をぜひご家庭でも続けてください。

★心について

③ 目標に向かってがんばっていることがありますか？



④ 困ったときに助けてほしいとお願いできますか？



【よくなった点】目標に向かって努力する姿勢が維持されています

「目標に向かってがんばっている」と答えた子どもが9割以上と高い割合を保っています。同時に「学校は楽しい」と回答した児童も増加しています。今後も学級や学校全体で子供たちが安心して過ごせるような取組を続けていきます。

【引き続きお願いしたいこと】具体的に伝えるのが効果的です

「困ったときに助けてほしいとお願いできる」と答えた児童の割合がやや減少しています。「こういうときはだれにどうやって言おうね。」と具体例をあげると伝わりやすいです。

また、「自分のことが好き」と答えた子も約22%と低めです。お子さんのよいところを積極的に言葉で伝えることは自己肯定感の向上につながります。冬休みのお手伝いなどを通して「〇〇できるようになったね！」「〇〇のところがよかつたよ！」など成長したところ、変化したところを意識的に伝えてあげることが効果的です。