



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あると思います。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お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 いいよ冬休み！ 	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ょう 	三食きっちりバランスよく。 	手あらい・うがいもわすれずに。 	
29	30	31	1	2	3	4
夜ふかししないで早くねよう。 	寒い外でも元気よく。 	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。 	出かけるときは おうちの人にってから。 出かけるときは 	部屋の換気もしっかり。 	電子メディア使いすぎでないかな？ 冬休みアクティブメディアに挑戦！
5	6	7	冬こそ日光を浴びよう！ 私たちが「安心する」「楽しい」と感じる時、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。 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ことはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照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いかななくなる場合があります。 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。			
食後はみがきしっかり3分。 	早寝して明日に備えよう。 	全校集会 元気に登校しましょう！ 				



おうちの方へ

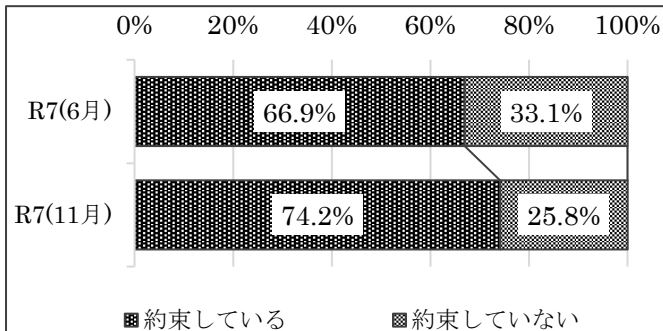
生活習慣・心アンケートを行いました

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。

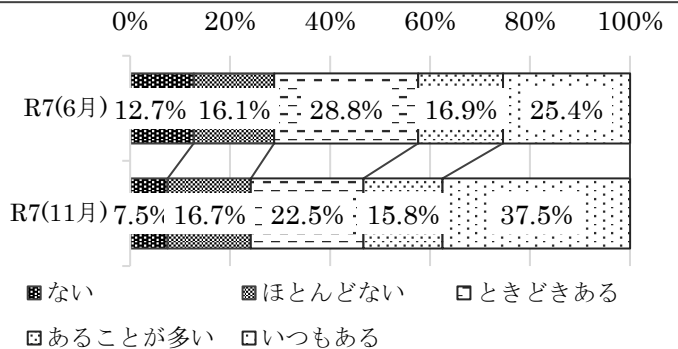
☆生活習慣について

※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

① 電子メディアは使う時間家の人と約束していますか？



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

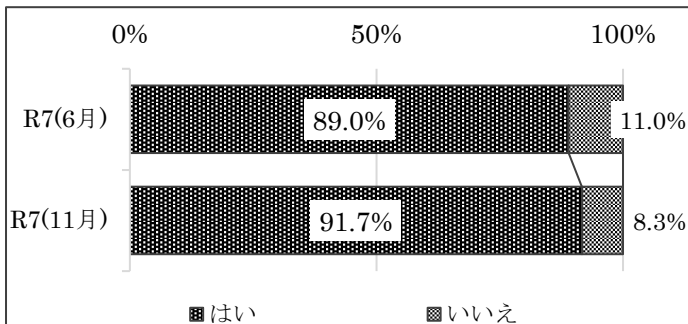
6月よりも「家の人と使う時間を約束している」子が増えています。ご家庭での声かけやルールづくりにご協力いただき、ありがとうございます。心とからだハッピーチャレンジも活用して、お子さんと電子メディアの使い方について考える機会を作っていただけるとありがたいです。

【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

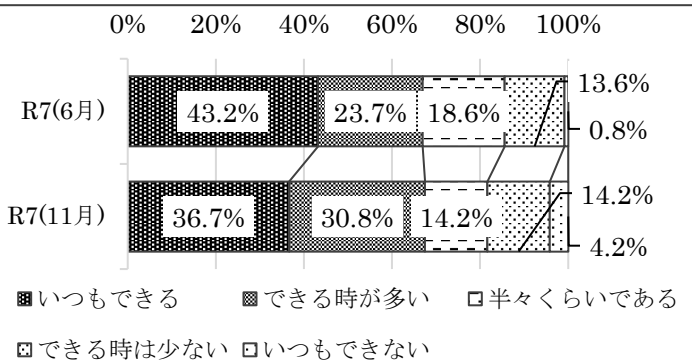
夜遅くまで電子メディアを利用している児童が6月より増加しています。それに伴って、睡眠不足による朝の起床困難、授業中の眠気が増えています。就寝前 1 時間はテレビやスマホを OFF にする習慣や、朝ごはんを食べて体内時計を整える工夫をぜひご家庭でも続けてください。

☆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ったよ！」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。