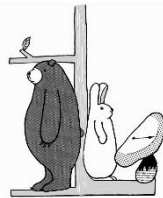


# のびのび



令和7年 12月25日

札幌市立発寒東小学校

ほけんだより

＊お子さんと一緒にお読み下さい＊

きょうで2学期が終わります。様々な行事を通して、みなさんのキラキラ輝いている姿や、毎日の学校生活でたくさんの笑顔を見ることができました。

冬休み中は、2学期にいっぱい頑張った体と心を十分に休めて、元気をたくわえてくださいね。

## 冬休みも元気にすごそう！

### ■生活リズムを大切に

ねる時間、起きる時間の目安を決めて、生活リズムを大きく乱さないようにしましょう。生活リズムが整うと体調も安定します。



### ■体を動かそう

家の中ばかりにしていると、ついダラダラとテレビを見たり、ゲームをしてしまいがち。外に出て、雪かきや雪遊びをして冬を楽しみましょう！お手伝いで体を動かすのもいいですね！



### ■体のメンテナンス

1学期の健康診断の結果、むし歯があった人や視力が低下していた人にはおたよりを渡しています。長い休みを利用して治療や検査ができるといいですね。



### ■感染症予防もしっかりと

2学期はインフルエンザが流行りました。①手洗い、②換気、③せきエチケット、④湿度を高めるなどを意識して過ごしましょう。



### ■安全に事故のないように

冬のツルツル道路は気を付けて歩きましょう。道路を渡るときは左右の確認を忘れずに。車は急に止まれません。



始業式は1月15日(木)です。

3学期にまた笑顔いっぱいのみなさんと会えるのを楽しみにしています！

### 2学期

### 保健室利用状況(12月24日現在)



保健室を利用した人  
751人



具合が悪くて来室した人  
325人



ケガをして来室した人  
426人



来室者が一番多かった月  
9月

去年と比べて、けがによる来室者がグッと減りました。一人ひとりが学校生活を落ち着いて、安全に過ごそうと意識できていた証拠ですね。

一方で具合が悪くて来室する人は少し増えました。頑張った自分を労わって、冬休み中にエネルギーをチャージしてくださいね。

# 冬休みは、〇〇すぎに注意です！

## ①ゲーム・スマホの使いすぎ



生活を便利にしたり快適にしたりするメディアは、今や私たちの生活になくてはならない存在です。しかし、長時間の利用や SNS でのトラブル、ゲーム課金など、課題はたくさん隠れています。冬休みは特に、メディアとの関係をコントロールしなければゲーム・スマホ漬けになってしまいますので、今一度親子で使い方を話し合ってみてください。

### ゲーム・スマホ 依存症にしないためには・・・

- ★家庭でルールをつくり、それを守る習慣をつけること（ルールは書面に残す）。
- ★時間と場所を決める。使用時間と終了時間、家族の目の届くリビングで使うなど。
- ★お金の使い方を決める。課金するときには親に相談してから、月の使用上限金額など。
- ★子どもも親も一緒にルールを守る。
- ★守れなかったときにどうするか。没収するといったルールを決める際は、理由、期間、返却の条件を明確に。

以上のことをおすすめします。



### 依存によって生じる影響

睡眠	：夜更かし、寝坊、睡眠不足
食生活	：不規則、低栄養
身体面	：運動不足、視力低下、疲労感
心理面	：イライラ、自信の低下、落ち込み、不安
人間関係	：親との対立、現実世界での友達付き合いが減る

## ②食べ過ぎ&体重増えすぎ



クリスマスにお正月。年末年始はおいしいものを囲む機会も多いと思います。食べ過ぎにより、あまりにも体重が増えてしまった場合は、後から減らすのは大変なことです。小学生の体重増加は年間で＋3キロほどが標準です。身長伸びより体重が増えすぎないように、冬の食生活のポイントを紹介します。

- ① 食べ過ぎたときは、3日以内に調整(量を減らす)  
ただし、欠食すると筋肉が落ちて基礎代謝が落ちてしまうので、太りやすくなります。少し減らす、少し我慢することが大切です。
- ② 運動を継続する  
ウォーキング、ジョギングなどの有酸素運動がおすすめです。  
家でのお手伝いも立派な運動です。
- ③ 睡眠をしっかりとる  
睡眠不足になると食欲抑制物質「レプチン」が減少し、食欲が増えます。

