



ほけんだより

第12号
令和7年12月25日
札幌市立東園小学校



2025年も残りわずかとなりました。今年1年、皆さんにとってどんな年になりましたか？1年を振り返って、来年はどんな年にしたいか考えてみてくださいね。

年末年始は、何かと予定が入っている人もいるかもしれません。生活リズムの乱れに注意して、体調を崩さないよう気を付けて過ごしてくださいね。体と心をゆっくり休めて、また3学期元気に会いましょう！



冬の冬休みも★楽しく★過ごす コツ！

ね じこく お じこく 寝る時刻・起きる時刻

休みの日は遅く起きてしまいがちですが、そうすると寝るのも遅くなり、生活リズムは崩れます。何時に寝て、何時におきるかを決めて、学校がある日と同じような生活リズムで過ごしましょう。

書いてみよう！

ね じこく
寝る時刻

お じこく
起きる時刻



しょく た 3食しっかり食べる

1日に必要なエネルギーをしっかりとることによって、風邪に負けない強い体を作ります。ただ、年末年始の食べすぎには気を付けて！お腹を壊して悲しい冬休みにならないように…。

そと あそ 外でもたくさん遊ぼう！

寒い冬は外に出るのが面倒だと思う人もいるかもしれませんが、でも、日光を浴びて体を動かすということは、体にも心にもとても良いことです。夜もぐっすり眠れるようになるので、積極的に外で遊んでくださいね。



つか ちゅうい 使いすぎ注意！ゲームやスマホ



冬休み中、時間がたくさんあるからといってゲームやスマホを何時間も使用する…なんてことにならないように注意しましょう。ゲームやスマホに夢中になっていると運動不足や睡眠不足になったり、視力が低下したりして、体にも心にもよくありません。使うときのルールをおうちの人と改めて確認して、適度に楽しむくらいにしましょう。



アウトメディアにチャレンジ！

この冬休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを
使わない時間をつくる「アウトメディア」に
挑戦してみましょう。

- レベル 1 ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- レベル 2 夜9時以降はメディアを使わない。
- レベル 3 メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
- レベル 4 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」
「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合っ
て決めましょう。メディアとじ
ょうずに付き
合う方法が見
つかるといい
ですね。



大そうじで 3の ス ツ キ リ



1年間のよごれを落
とす大そうじ。家族み
んなで取り組んで、気
持ちよく新しい年をむ
かえましょう！

部屋がスツキリ

ほこりやよごれを探して、ほうきやぞうきんなどできれいにしましょう。
大そうじは、家中をピカピカにするチャンスです！

体がスツキリ

そうじも立派な運動！床や窓をふいたり、重たい家具を動かしたりする
のは、筋肉を使います。体がポカポカ温まって元気になりますよ。

心がスツキリ

きれいな部屋は心を落ち着かせて気分を明るくしてく
れます。「ありがとう」「きれいになったね」と家族
で声をかけあえば、うれしい気持ちにもなりますね。



3学期も元気に会いましょう！良いお年をお迎えください。