

ほけんだより 12月

旭市立琴田小学校
保健室 No.11
令和7年12月18日

☆**うちのひとと読みましょう**☆
※裏もあります

来週から冬休みが始まります。楽しい予定がいっぱいの人も、家族とゆっくり過ごす人もいるかもしれません。冬休みを楽しみながら、新学期を元気にむかえるために、次のポイントに気を付けて生活してください。

【規則正しい生活をしよう】

早ね早起き、朝ご飯を食べるなど、できるだけ、学校がある日と同じ生活リズムを心がけましょう。



【日光(太陽の光)を浴びよう】

日光を浴びることで、幸せホルモンの「セロトニン」が出て、「安心する」「楽しい」など、明るい気持ちで過ごせます。



【体を温めよう】

体が冷えると体調をくずしやすくなります。『首・手首・足首』を温めることがポイントです。



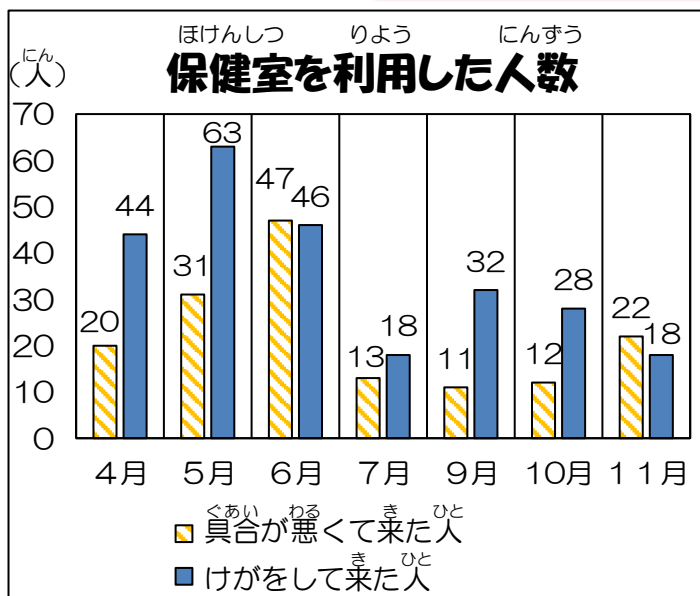
～保護者の方へ～

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は、お知らせを配付しております。早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わって来たりするものもあります。

何かとお忙しいことと存じますが、冬休みの機会を利用して、早めの受診をおすすめします。



～ほけんしつより～



具合が悪くて来た人で多かった理由が「頭がいたい」で73人でした。

けがで多かったのが「すりきず」と「だぼく(ぶつけたけが)」で、それぞれ70人でした。けがに気を付けて生活したり、自分でできる手当をしたりする様子が見られ、みなさんの成長を感じています。



「わたしメッセージ」で伝えてみよう



『わたしメッセージ』は、「わたしは」や「ぼくは」から始まる言葉で、自分の気持ちを伝える方法です。

相手をせめる言葉ではなく、「悲しかった」「こうしてくれたらうれしい」など、自分の素直な気持ちを言葉にすることで、相手とケンカになりにくくなったり、想いが伝わりやすくなったりします。

友達や家族、先生に自分の気持ちを伝えるとき、ぜひ思い出して使ってみてくださいね。

例えば・・・
「友達に、自分を遊ぶ約束を忘れられてしまった時」



ぼくは、いっしょに遊ぶのを楽しみにしていたから、忘れられてしまって、悲しかったよ。
次は約束を忘れないでほしいな。

「ふわふわ言葉」使っていますか？

琴田小の児童のみなさんと先生方に、人から言われてうれしい気持ちになったり、心が温かくなったりした言葉「ふわふわ言葉」を聞きました。

一番多かったのが『ありがとう』でした。

家でも学校でもたくさんの「ふわふわ言葉」を使ってもらえると良いなと思います。



目の健康コーナー

毎月、目の健康について、お知らせしていきます。
今回は、『デジタルデトックス』です。

【デジタルデトックス】

デジタルデトックスとは、タブレットやスマホ、ゲームなどのICT機器と一定時間、はなれて過ごすことを言います。

次のような効果があります。

- 頭（脳）や目のつかれが取れる
- 気持ちがスッキリする
- 夜ぐっすりとおねむれる
- ストレスがへる

あたま こころ
頭と心に
きゆうけい
休憩を♪



デジタルデトックスの方法

- 1日のタブレットやスマホ、ゲームの使用時間を決める
 - 読書をする
 - ねる1時間前にはタブレットやスマホ、ゲームを使わない
 - 運動など、体を動かす
 - 食事の時は家族と会話する
- ほかにもICT機器を使わず、楽しめる方法を見つけみてください。

【参考資料】：一般社団法人 日本デジタルデトックス協会ホームページ