

ほけんだより

令和7年12月25日

# げんきだま



NO.15

八郎潟小学校・中学校 保健室

あした ふゆやす  
明日から冬休みです！！

せんしゅう ちゅうがくせい こんしゅう しょうがくせい かた  
先週は中学生、今週は小学生にインフルエンザB型の

りかんしゃ ふ りかんしゃ ふ りかんしゃ ふ  
罹患者が増えました。いよいよ明日から冬休みです。感染症

たいさく こころ からだ げんき す  
対策をしっかりして、心も体も元気いっぱいに過ごせるよう

にしましょう。元気に過ごすコツは、できるだけふだんの生活

リズムを崩さずに、規則正しい生活を心掛けることです。



## ふゆやす せいかつ 冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし



やす きかん せいかつ  
休みの期間でも、生活  
リズムを変えないこと  
が大事です。

食べ過ぎ



はらはちぶんめ いしき  
腹八分目を意識しよ  
う。間食のスナック菓  
子にも注意。

運動不足



すこ じかん うご  
少しの時間でもいいの  
で、毎日からだを動か  
すようにしよう。

みす  
スマホの見過ぎ



どう が す ちゅう い  
動画やSNS、ゲーム  
のやり過ぎに注意。時  
間を決めて使おう。

# 冬休みはデジタルデトックスにトライ!

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまいがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！



★冬休み前にメディアの使い方を振り返って「家庭のルール」を決めてもらいました。毎日、「家庭のルール」が守れていたかチェックして、メディアコントロールにチャレンジしましょう。

## 保健室からのお願いです

- 冬休みは受診や治療のチャンスです。冬休みのうちに受診するようにしましょう。

定期健康診断の結果、精密検査や治療が必要だった人でまだ受診したという連絡を受けていない人に、

「受診のおすすめ」の用紙を渡しました。用紙が見当たらなくなった場合などにご活用ください。

今年度のうちに、受診するようにお願いします。

- 健康チェックカードを活用して、冬休みを元気に過ごしましょう。

小学生は、「冬休み元気アップ作戦」で、毎日の生活をチェックして規則正しい生活ができるようにしましょう。

中学生は、「冬休み健康bingo」にチャレンジして、健康的な生活を意識できるようにしましょう。

「冬休み元気アップ作戦」と「冬休み健康bingo」は、1月13日に学校に提出してください。