

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
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
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
対策をしっかりと、こころ からだ げんき
心も体も元気いっぱい過ごせるよう

にしましょう。げんき すごすコツは、できるだけふだんの生活

リズムをくずさず、きそくただい せいかつ こころ が
規則正しい生活を心掛けることです。



ふゆやす 冬休み こんな生活、イエローカード！

よふかし
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
が大切です。

たす
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。

うんどう ぶそく
運動不足



すこ じかん
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
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うがち…。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! 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、「冬休み健康ビンゴ」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「冬休み健康ビンゴ」は、1月13日に学校に提出してください。