

ほけんだより12月

令和7年12月24日
高向小 保健室
おうちの人と読もう
冬休み号

あした 冬休みが始まります。2学期の間頑張った心と体をゆっくり休めてくださいね。そして、冬休み中も生活リズムが崩れないように「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけてください。
1月8日に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています！

もうすぐ冬休み
* 思いっきり
が 楽 し ば む る
ための
合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれませんが。すべての基本となるのは心身の健康です。

- ふ** くそうであたたかく
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。
- ゆ** っくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。
- に** っちゅうは外で運動しよう
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。
- ま** ずは早起きから
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。
- け** んこう的な食生活を
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。
- な** んでもかんでも投稿しない
SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。
- い** つも手洗い忘れずに
手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。

冬休みは **デジタルデトックス** にチャレンジしよう！
いつもより自由な時間の多い冬休み。ついついスマホやゲームを長時間使用してしまうこともあるかもしれません。だからこそ、メディアから意識的に距離を置いて（全く使わないということではありません）、疲労やストレスを軽くする「デジタルデトックス」にチャレンジしてみませんか？



保護者の方へ 家庭でのメディアのルールについて

冬休みが始まり、お子さまの自由な時間も増えるかと思いますので、今一度家庭でのメディアのルールについて話す時間を作っていただけるとありがたいです。樋口進『ゲーム・スマホ依存から子どもを守る本』より、ルール作りの基本の考え方を一部ご紹介します。

基本的に保護者のものを貸し出す

スマホ、ゲーム等のメディア機器は、あくまでも保護者が子どもに使用させる形にし、ルールを守れなかったり、トラブルが起こったら使用できなくなることもあると決めましょう。アプリやソフトのダウンロードも保護者が許可した場合に限定します。

使用場所・時間を決める

メディア機器は勝手に個室に持ち込ませず、保護者の許可を得るか、目の届く所で使用させます。使用時間に関しても1日最大で2時間、夜9時までを目安にし、ルールをしっかりと決めます。

勝手にお金を使わせない

課金やアプリなどを購入するときは事前に保護者の許可を得てから行うように決めましょう。

ルールは記録して見えるところに

ルールを決めたら、紙に書いて残すようにしましょう。ルール書きは子どもと一緒にいたり、子どもに同意のサインをさせたりするとよいでしょう。

ルールを守れなかったときは

ルールを守れなかったときは、使用を制限することを決めておきます。子どもを守るためだと理解させるとともに、使用時間を一定期間だけ短くするなど、子どもにとってペナルティとして機能しつつ、受容できる範囲を探ることも大切です。