

# ほけんだより 12月



令和7年12月19日  
No. 10 保健室

## 今年も残りあと少し……!

今年も残りわずかとなりました。2025年はどんな年でしたか?がんばったこと、楽しかったこと、悔しかったことなど色々なことがあったと思います。みなさんの「自分から行動」する姿もたくさん見ることができました。2026年もステキな一年でありますように……。

## もうすぐ冬休み! 規則正しい生活を!

### 夜ふかしのしすぎに注意!



年末年始におうちでゲームやYouTube、おもしろいテレビ番組を見るかもしれません。夜遅くまで見ることがないように気をつけよう!

### 体を動かそう!



冬休みはおうちでゴロゴロしがち……。豊トレなどで体を動かしたり、おうちの人のお手伝いをしたりできたらよいですね!

### 食べすぎ・飲みすぎに注意!



冬休みには、クリスマスやお正月などおいしいものを食べる機会が増えると思います。お正月太りに要注意!

### インフルエンザ・コロナに注意!

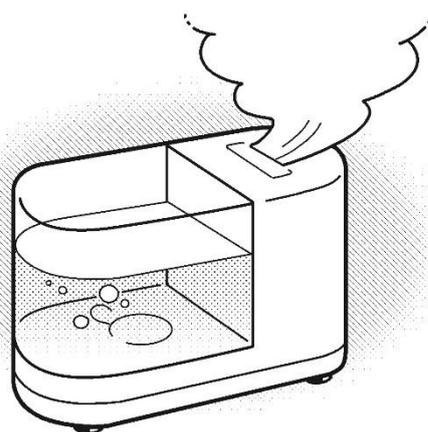


冬休みはお出かけをする機会が増えると思います。手洗いやうがい、マスク、換気で予防して楽しい冬休みを!

### ◆部屋のかんそうに注意しよう◆

インフルエンザなどの原因となるウイルスは、かんそうに強い性質があります。また、鼻やのどがかんそうすると、ウイルスや細菌から体を守る働きが弱まります。

加湿器などを使って、部屋のしつ度を40~60パーセントに保ちましょう。

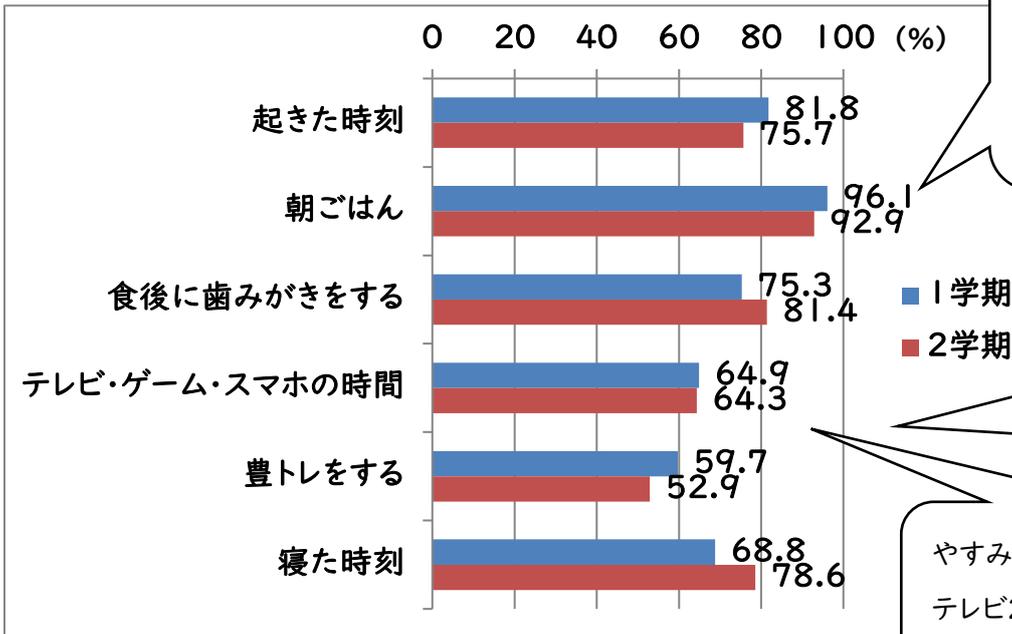


# がっき 2学期 かていせいかつぶ かえ しゅうかん 家庭生活振り返り週間!

こんねんど かいめ かていせいかつぶ かえ しゅうかん おこな  
今年度、2回目の家庭生活振り返り週間を行いました。

「寝た時刻」「食後の歯みがき」は意識して生活できていますね!ただ、テレビやゲームの時間は課題です。長時間のテレビやゲームは、視力にも影響してきます。冬は寒くて、ダラダラしがちですが、自分の健康のためにもテレビやゲームではなく、なにか他のことにチャレンジしてみてもいいかな?!

## 【児童評価】

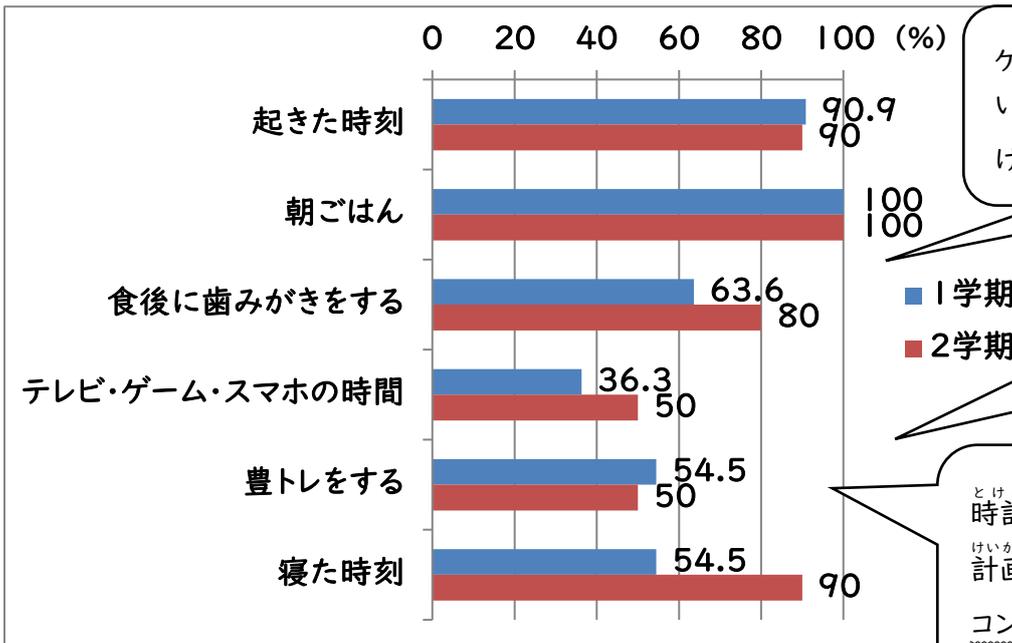


これからは家でも少し運動をして、健康になって毎日幸せになりたいです。スマホとゲームも時間を見て行動したいです。

前は豊トレができなかったけど、たくさんできてうれしかったです。

やすみの日にあまり「ゲーム・スマホ・テレビ2時間まで」はできなかったからつぎはがんばりたいです。

## 【家族評価】



ゲームが2時間以上になってしまいました。メリハリをつけないといけないと思いました。

早寝早起きはよくできていたので続けてほしいです。

時計を見ながら先を見通して計画的に生活していました。自分をコントロールできて良い結果でした!

おうちの方の声かけが大きな力になります!ご協力をお願いします!