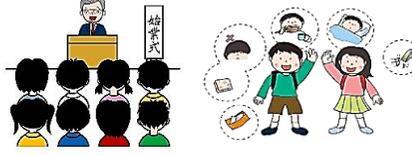


# ほけんだより ~旭地域学校園 冬休み号~

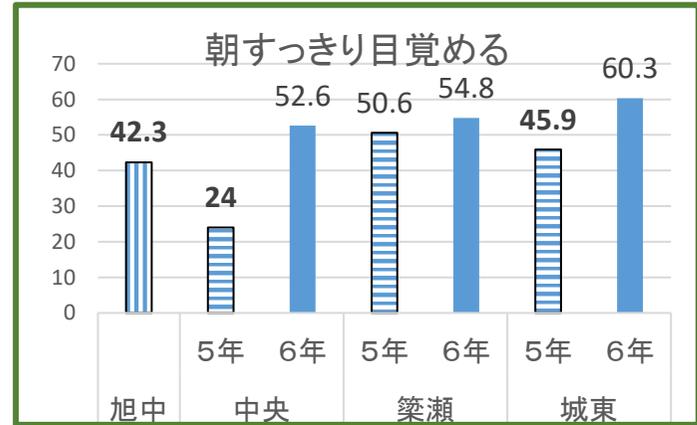
おうちの人と一緒に読みましょう

23日(月)・24日(火)・25日(水)		26日(木)・27日(金)・28日(土)		29日(日)・30日(月)		31日(火)	
<b>メリークリスマス</b> 今日まで学校 メリークリスマス！ 今年はどうな1年でしたか？ マスク、手洗い、換気などインフルエンザウイルスなどの感染症予防に気を配りながらの1年が終わります。人の集まる機会の多い年末年始。基本的な感染症対策はしっかり行って、楽しい冬休みを送りましょう。 		<b>ゲームやスマホ 生活リズムが乱れる使い方はやめよう！</b> 食事中  ふとんの中  入浴中 		<b>おおそうじ</b> ゴシゴシ ピカピカ 家族で協力して大掃除しよう！ 家の中がキレイになると、心もさわやかになりますね！ 		<b>おおみそか</b> 1年間の反省をしましょう 	

令和7年1月1日(水)		2日(木)・3日(金)		4日(土)・5日(日)		6日(月)		7日(火)		8日(水)	
<b>元旦</b> 今年も一年健康に過ごそうね  今年の保健目標を立てよう！		<b>年末年始・・・体重の増加に注意しましょう</b> 年末年始は食べすぎて体重が増えてしまいがち。1日に1回は体重計に乗ってみるといいですね。 		<b>体内時計を整えよう！ ~より良い眠りにつくためのヒント4つ~</b> ① 朝の光を浴びる 朝早起きして、太陽の光を浴びることで、実際の時間と体内時計のずれを調整します。 		② 寝る直前は画面を見ない 寝る1時間前にはゲームやスマホの画面を見るのをやめましょう。夜遅くメディア機器からの強い光を浴びてしまうと睡眠の質が低下します。 		③ 日中は体を動かす 昼間はしっかり体を動かしましょう。運動することで、寝付きが良くなり、深い眠りが得られます。 		<b>今日から学校！！</b> 13日間の休みは有意義でしたか？ 忘れ物がないかしっかり確認して登校しましょう。 	

## ~令和6年度 生活習慣アンケートの結果から~

※旭学校園 中1~3年生, 小5・6年生対象 《10月実施》



### ④ 湯船に入る

寝る2~3時間前にぬるめのお風呂にゆったりつかると、寝つきが良くなります。

年末年始は「脱」メディア  
NOメディアタイムを作ろう！

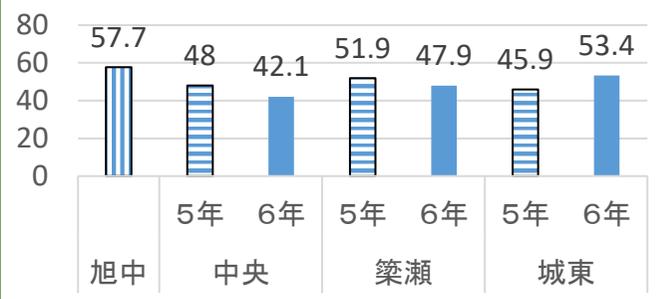


### ▼寝る時間が遅くなってる？

10月の生活習慣アンケートで、旭地域学校園の小学5年生以上の児童生徒約半数が「朝すっきりめざめられない」と回答。睡眠時間の不足や眠りにつく時間が遅いことで、生活リズムが乱れ朝の目覚めも悪くなっているようです。



### 決まった時間に自分で起きる

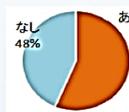


## 【保護者の方へ】

子どものデジタル機器の使い方について

保護者の6割が困っている。10人に1人が仕事に影響している。

子どものデジタル機器の使い方について、困っている子どもの有無



未成年の子どもを持つ社員213人に質問

困っている子供のいる社員のうち、「仕事に影響あり」の割合



宇野ら 日本産業衛生学会 (2022)

デジタルネイティブ(パソコンやインターネットのある生活環境で育った世代)は、スマホで精神のバランスが狂うと自覚しており、受験期においては、「スマホ断ち」をして合格を勝ち取っています。さあ、皆さんのお子さんはどうでしょうか。

成績の良い子も、SNSやスマホで悩んでいる！

合格の秘訣は「スマホ断ち」

受験勉強中は精神のバランスを保つことが大事。SNSはやめても、週1回、90分間のパレエ教室だけは続けました。



上田彩瑛(さえ)さん 「ミス東大コンテスト2019」でグランプリ

子どものために「今」できることは何か一緒に考えませんか。

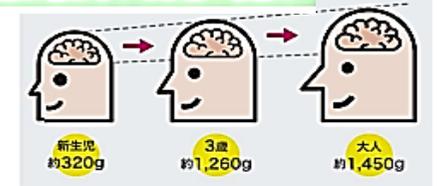
デジタルツールでお子さんと口論になると、子どもが泣き叫び駄々をこね、不機嫌になるという経験はありませんか？

そのような行動に保護者の方が根負けしてお子さんの言うことを聞いてしまったら、お子さんは家の外でも同じ行動で自分の意見が通ると勘違いする大人になるかも知れません。

暴れてどうしようもない時には専門家(警察)の協力を得ても阻止してください。そうしないとそううち家庭内暴力へと発展してしまうかも。

ルールが守れず、親に預けている

成績の優秀な子ほど預ける傾向



週当たりの使用日数が増すにつれ。脳の成長量および知能の成長が減少した。(毎日使っている子は3年経っても脳が全く大きくならなかった!?)