

ほけんだより



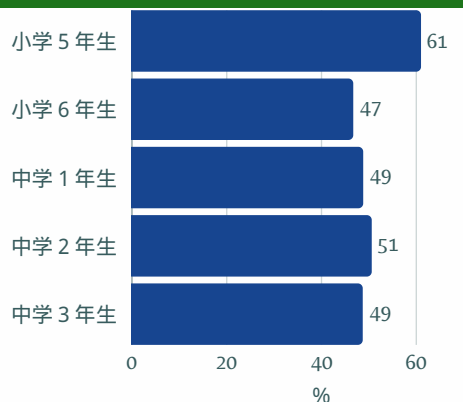
うちのひとといっしょに
よみましょう。

～一条地域学校園 冬休み号～

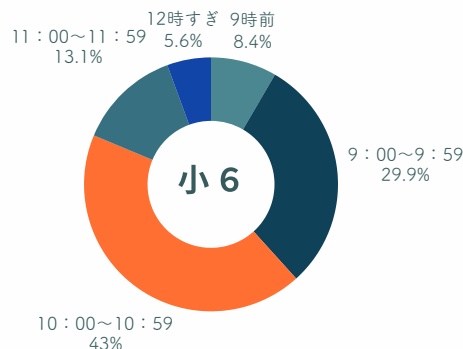
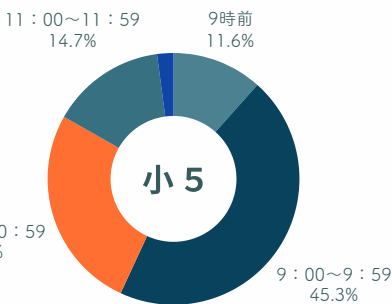
12/24	12/25	<div>メリークリスマス</div> <div>もうすぐ13日間の冬休みが始まります。食べ過ぎや夜ふかしなど生活リズムを崩さず、規則正しい生活を送りましょう！</div> <div></div>	1/2	1/3	<div>体重増加に注意しよう</div> <div>年末年始はついつい食べすぎてしまい、体重が増えてしまいがち。一日に1回は体重計に乗ってみるといいですね。</div> <div></div>	
12/26	12/27	12/28	1/4	1/5	1/6	<div>生活習慣を見直そう</div> <div><ul style="list-style-type: none">・早寝早起きをしよう・決まった時間に食事をとろう・外で体を動かそう・食べ過ぎに気をつけよう・学習習慣を取り戻そう生活習慣の「三本柱（食事・運動・睡眠）」を意識して整えることで、冬休み明けも元気に過ごしましょう。</div> <div></div>
12/29	12/30	<div>おおそうじ</div> <div>たまった汚れやほこりを落とすだけではもったいない！大そうじも『運動』の一つと考えて、お手伝いをしながら、しっかり体を動かしましょう！</div> <div></div>	<div>七草がゆ</div> <div>一年の無病息災を祈るとともに、お正月で疲れた胃や腸を休める目的があります。</div> <div></div>			
12/31	1/1	<div>おおみそか</div> <div>1年間の反省をしましょう。</div> <div></div>	1/7	<div>今日から学校</div> <div>2学期後半の始まりです。忘れ物がないように準備して登校しましょう。</div> <div></div>		

～令和7年度 生活習慣チェックの結果から～ 《11月実施》

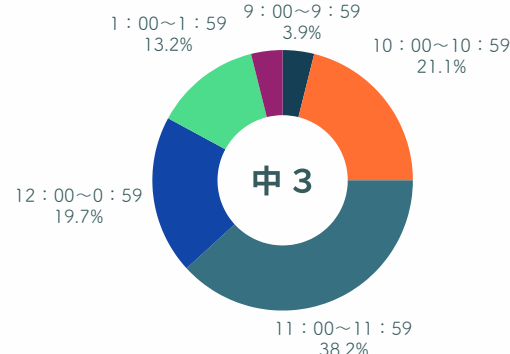
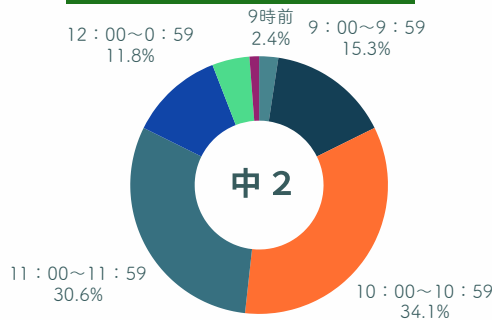
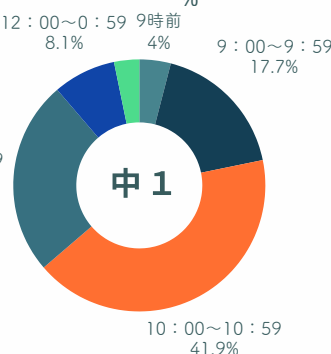
テレビや動画やゲーム2時間以下



メディア機器の使用が2時間以下の人の割合はかなり低い。就寝時刻は学年が上がるにつれてどんどん遅くなっている。睡眠時間を削っている可能性あり。



寝た時刻（学年別）



今年もアウトメディアに挑戦しよう

～成長期の体や心に与えるメディア機器の悪影響～

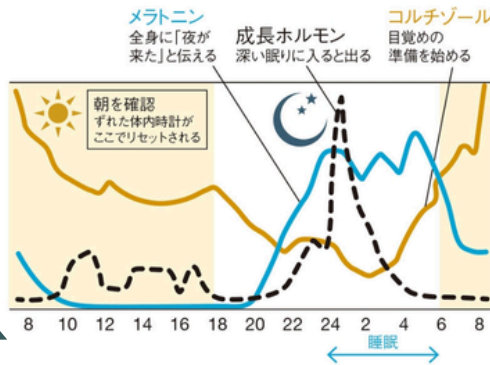
その1：時間への影響

◆睡眠時間の不足

必要な睡眠時間は9～10時間。
睡眠不足は、体調不良や集中力低下につながります。

「成長ホルモン」がたくさん出る時間帯は限られています。

睡眠関連ホルモンの1日の分泌リズム



◆学習・読書時間、人とのコミュニケーションの減少

1日の時間は限られています。メディア機器に接している時間が長くと、その分学習や読書時間が少なくなってしまうのです。

学習の時間はもちろん、体を動かして遊ぶ時間や、家族や友達との会話の時間も大切にしたいですね。



その2：体への影響

◆姿勢や視力への悪影響

- 同じ姿勢を続けていると、筋肉がつかれて姿勢が悪くなり、頭痛・めまいはきき・肩こりをおこします。
- 画面を見続けると目が疲れて視力が低下したり、まばたきが少なくなると目の乾燥（ドライアイ）を引きおこしたりします。



その3：脳・心への影響

◆脳への悪影響

脳の機能が低下または発達停止します。
脳（特におでこのあたり）は、計画する・やる気を出す・思いやる・マナーを守る・創造するなど、人間らしさに関係する大切な働きがあります。
運動や遊び、読書などをすることで脳は活発に働きます。

メディア機器に接し続けると脳の働きがどんどん悪くなり、暴力的になったりします。



◆「やめられない！」

学習していても、スマホやゲームのことが気になってしかたがない...
そんなあなたは、危険信号！
ネット依存、ゲーム依存になりやすいです。

◆心への悪影響

- 意欲が低下する。
- 自己中心的になる。
- 考える力が低下する。
- 攻撃的になる。
- 感情をコントロールできない。
- 自己コントロール能力が育たない。
- コミュニケーション能力が育たない。
- うつ病や心身症の原因となる。 など



メディアと上手につき合うために、まずは家庭でルールを作りましょう！

- 例1) スマホやゲームは常に持ち歩かず、食事中・学習中は使用しない。
- 例2) 動画視聴は1日1時間、ゲームは1日30分まで。
- 例3) メディア機器を使うときは、30cm以上離す。



アウトメディアに挑戦 年 組 名前

アウトメディア…メディア機器（スマホ、パソコン、タブレット、電子ゲーム、テレビなど）を使わない時間を持つこと

今年の冬休みも、一条地域学校園ではアウトメディアへの挑戦を推進します。
挑戦できた人は感想を書き、冬休み明けに担任の先生に提出してください。

1.どのコース(レベル)にチャレンジしますか？

- ☐ ★☆☆☆☆ 夕食の時にメディア機器を使用しない。
- ☐ ★★☆☆☆ メディア機器を使用する時間は、2時間以内。
- ☐ ★★★☆☆ メディア機器を使用する時間は、1時間以内。
- ☐ ★★★★☆ 寝る前2時間はメディア機器を使用しない。
- ☐ ★★★★★ 朝起きてから寝るまで、メディア機器を使用しない。

2.アウトメディアに取り組んだ日はいつですか？

- ☐ 12/26 ☐ 12/27 ☐ 12/28 ☐ 12/29 ☐ 12/30 ☐ 12/31
- ☐ 1/1 ☐ 1/2 ☐ 1/3 ☐ 1/4 ☐ 1/5 ☐ 1/6 ☐ 1/7

3.何をして過ごしましたか？

- ☐ 外遊び ☐ 運動 ☐ 手伝い ☐ 掃除 ☐ 読書 ☐ 家族団らん
- ☐ 勉強 ☐ その他（ ）

4.取り組んでみた感想を書きましょう。

感想：

おうちの方からひと言：

1月8日に担任の先生に提出してください。

こまったこと・なやみごとがあったら…

こまったこと、ふあんなこと、なやんでいること、きいてもらいたいことなどは ありませんか？ あったとしても、みづかなひとにはなせないこともあるとおもいます。そんなときでも、だれかに はなしてみることで こころがかるくなる ことがあります。ひとりで行くしらずに、でんわやメールで そうだんしてみてください。



24時間子供SOSダイヤル 子どもせんよう 《いじめそうだんさわやかテレホン》

【うけつけ】 まいにち 24時間 おかねはかかりません
☎0120-0-78310
(なやみ言おう)



チャイルドラインとちぎ 子どもせんよう 《18さいまでの子どもがかけるでんわ》

【うけつけ】 まいにち 16:00～21:00
(12/29～1/3は休み) おかねはかかりません
☎0120-99-7777



よりそいホットライン 《HELPLINE FOR FOREIGN PEOPLE》

FOR CONSULTATION IN FOREIGN LANGUAGES, PLEASE PRESS 2 AFTER THE GUIDANCE.
THE CONSULTATION HOURS FOR THE FOREIGN LANGUAGE LINE ARE AVAILABLE FROM 10:00 A.M. TO 10:00 P.M. EVERYDAY.
現在、英語ENGLISH、中国語CHINESE、韓国・朝鮮語KOREAN、タガログ語TAGALOG、ポルトガル語PORTUGUESE、スペイン語SPANISH、タイ語THAI、ベトナム語VIETNAMESE、ネパール語NEPALI、インドネシア語INDONESIANの10言語で相談できます。

☎0120-279-338



とちぎにじいろダイヤル 《性的マイノリティに関する相談》

【受付時間】 毎月第1・3金曜日 17:30～19:30
☎028-665-8724



家庭教育ホットライン 保護者専用 《子育て、学習や進路、学校生活(不登校・友達・いじめ など)の悩み》

【受付時間】 月～金曜日：8:30～21:30
土曜日：8:30～21:30
☎028-665-7867