

ほけんだより



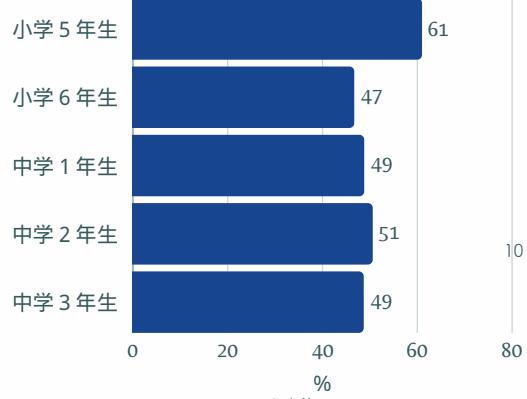
おうちのひとといっしょに
よみましょう。

～一条地域学校園 冬休み号～

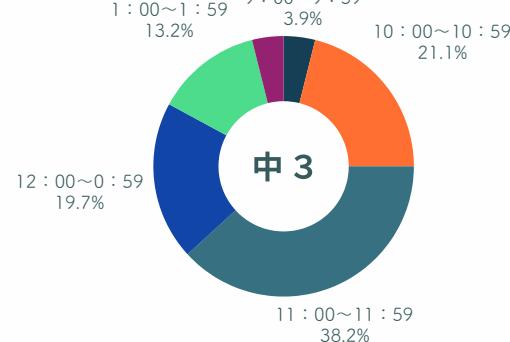
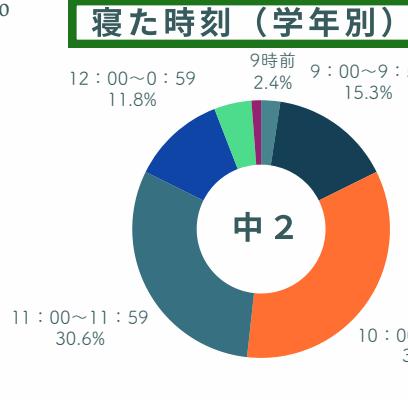
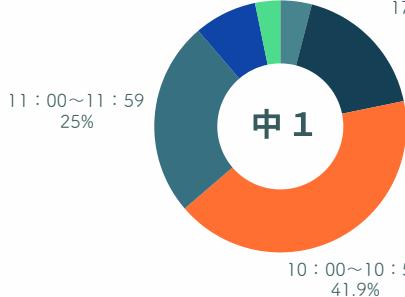
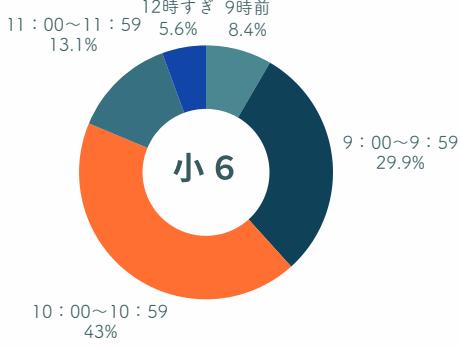
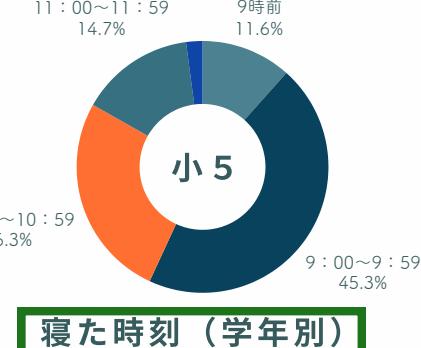
12/24	メリークリスマス もうすぐ13日間の冬休みが始まります。食べ過ぎや夜ふかしなど生活リズムを崩さず、規則正しい生活を送りましょう！		1/2	体重増加に注意しよう 年末年始はついつい食べすぎてしまい、体重が増えてしまいかち。一日に1回は体重計に乗ってみるといいですね。	
12/25			1/3		
12/26	目を休める習慣をつけよう 冬休みはいつもより時間があるので、スクreenを見る時間も長くなるはず。目の健康のために、長時間近くを見続けないことが大切です。目を休める習慣をつけていきましょう！		1/4	生活習慣を見直そう	
12/27			1/5		
12/28			1/6		
12/29	おおそうじ たまたま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！			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。	
12/30					
12/31	おおみそか 1年間の反省をしましょう。		1/7	七草がゆ 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。	
1/1	元旦 今年も1年、健康に過ごせますように。		1/8	今日から学校 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。	

～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。



今年もアウトメディアに挑戦しよう

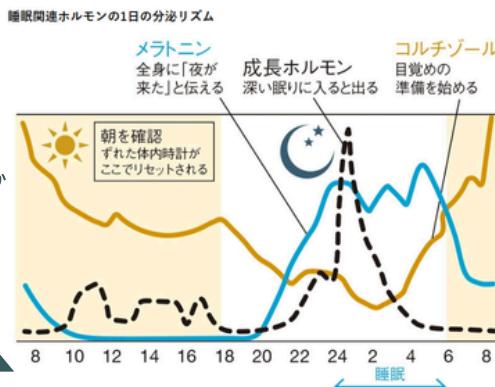
～成長期の体や心に与えるメディア機器の悪影響～

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。



その2：体への影響

◆姿勢や視力への悪影響

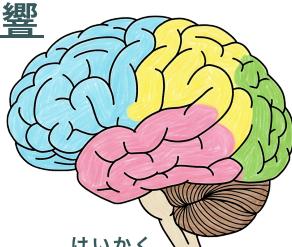
- 同じ姿勢を続けると、筋肉がつかれて姿勢が悪くなり、頭痛・めまいはき気・肩こりをおこします。
- 画面を見続けると目が疲れて視力が低下したり、まばたきが少なくなつて目の乾燥（ドライアイ）を引きおこしたりします。



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が停止します。
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、暴力的になつたりします。



◆「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つてしまつたがない...
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くなります。

◆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

ちょうせん

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。

こまつたこと・なやみごとがあつたら…

こまつたこと、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すか？ あったとしても、みぢかなひとにはなせないこともあります。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。ひとりでくるしますに、でんわやメールで そ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