

さわやか

ゆいの杜小学校 ほけんだより冬休み号

発行：令和7年12月22日 保健室

☆お家の方と一緒に読んでください。

もうすぐ2025年が終わろうとしています。今とは違い、昔は、日の入りが1日の始まりと考えられていました。そのため、一年の始まりが大晦日の夕方でした。大晦日の夕食を食べながら、一年を無事に過ごせた感謝と、新年の無病息災を願いました。今年の大晦日は、今年一年の感謝と、来年の健康を願って夕食を食べてみるのもいいですね。



最近の学校の様子・・・

最近、けがをして保健室を利用する人が多くなっています。特に11月以降のけがの事例を少し紹介します。「ジャングルジムから落ちてしまった」、「鉄棒に頭をぶつけた」、「のこぎり指で指を切った」、「おにごっこをして他の学年の子と衝突をした」など、遊具や道具によるけが、お友達とのけがが増えています。また、頭や顔、首などのけがも多いです。「どうしてけがをしたの?」と聞いてみると、周りが見えていなかった、急いでいたという理由が多いです。これから冬休みに入り、楽しいことがたくさんありますね。周りの大人の話をよく聞いて、安全に楽しい冬休みを過ごしましょうね。

冬休み「〇〇しすぎ」に注意！！

食べすぎ・飲みすぎ



お菓子やジュース、ごちそうを食べる機会が多くなります。栄養のバランスと食べる量に気をつけましょう。

だらだらしすぎ



夜遅くまで起きていたり、1日中家でゴロゴロしてたり…。生活リズムを崩さないように注意しましょう。

ゲームや動画の見すぎ



お家の中で、一人で遊ぶのではなく、家族みんなでボードゲームをしたり、外で体を動かしましょう。

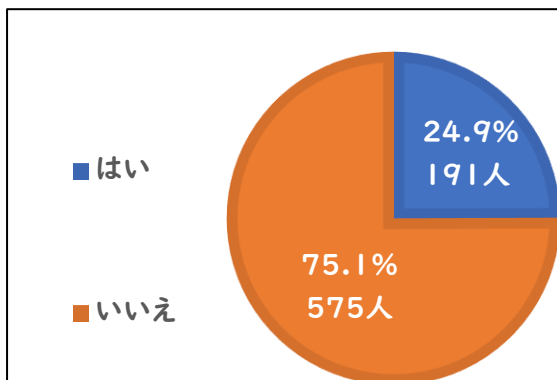
冬休みは、この1年で溜まった疲れを癒し、新たな1年の準備をする期間です。ゆったりとした時間を過ごすのも良いですが、生活リズムが崩れてしまうと冬休み明けに疲れてしまうこともあります。約2週間のお休みです。生活リズムを崩すことのないように過ごすことができれば、学校生活がスムーズにスタートできますよ。

キラキラウィークのご協力、ありがとうございます

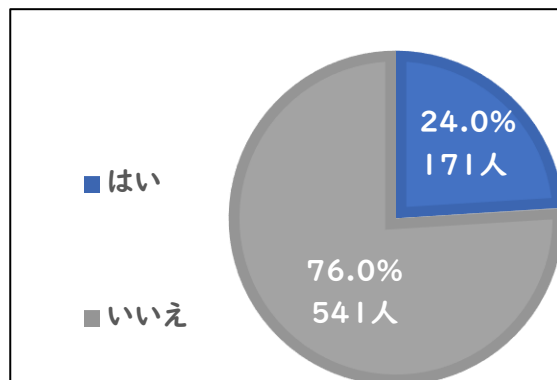
11月10日～17日までの期間、キラキラウィーク（姿勢指導）を実施しました。ご家庭でも取り組んでくださり、ありがとうございました。児童には、キラキラウィークの前後にアンケートを実施しました。その結果は以下のとおりです。

①勉強や読書、食事を摂っている時に、肘を机につけている。

【事前アンケート】 766名回答

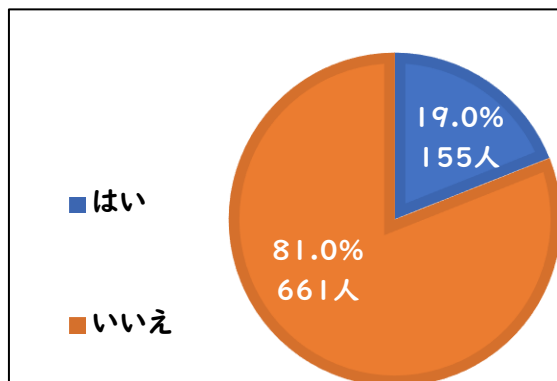


【事後アンケート】 712名回答

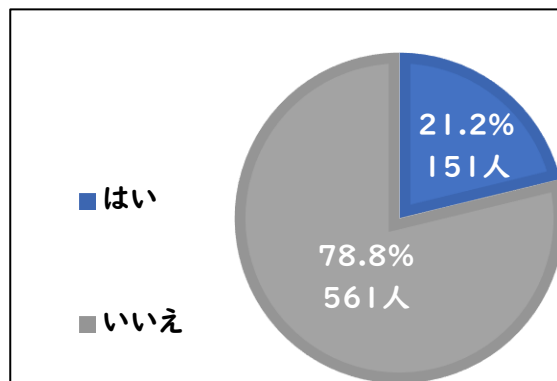


②椅子に座っているときに、よく足を組む。

【事前アンケート】 766名回答

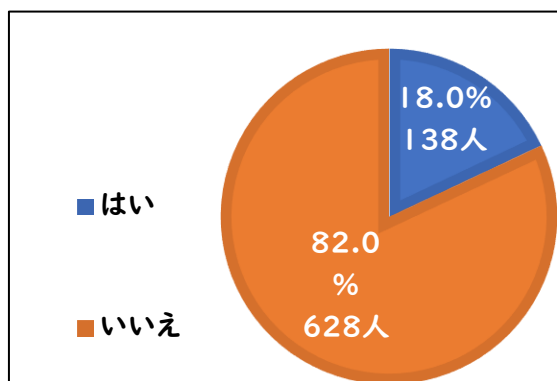


【事後アンケート】 712名回答

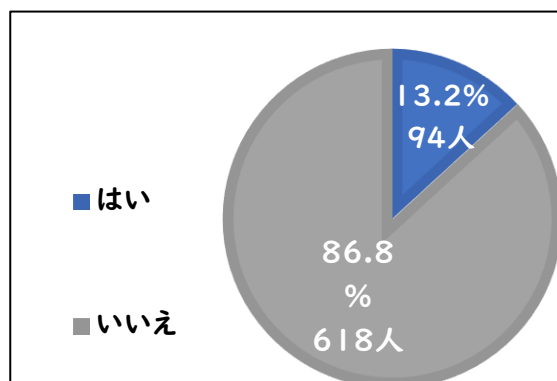


③食事を摂っているときに、茶碗は持たない。

【事前アンケート】 766名回答



【事後アンケート】 712名回答



アンケートの結果から、キラキラウィーク後、わずかではありますが、正しい姿勢をとろうとする意識が向上しています。良い姿勢は、体に余計な負荷がかからず、体や脳の機能を正常に動かします。そのため、集中力が高まることによる効果的な学習、運動の能力の向上、ストレスの軽減などに繋がります。また、ゆがんだ姿勢が癖になると直すことが難しくなります。ぜひ、冬休みはお子様と一緒に、正しい姿勢を意識して過ごしてみたいはいかがでしょうか。