



げんき



令和6年12月20日
緑丘小学校 保健室



もうすぐ冬休み。元気に過ごしてくださいね。

令和6年もあと少し。どんな一年だったでしょうか。先生は、「病気をせずに元気に過ごす」が目標でしたが、体調を崩した日があったので、目標達成とはいきませんでした。でも、元気に笑顔で過ごせた日が多かったのも、幸せな一年だったと思っています。

みどりっ子のみなさん、令和7年を気持ちよくスタートするため、冬休みも元気に過ごしてくださいね。

もうすぐ冬休み
思いっきり

がんばる
楽しむ

ための

合言葉

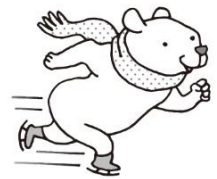
冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ くそうであたたかく
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ っくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。

に っちゅうは外で運動しよう
寒いつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



ま ずは早起きから
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。

け んこう的な食生活を
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



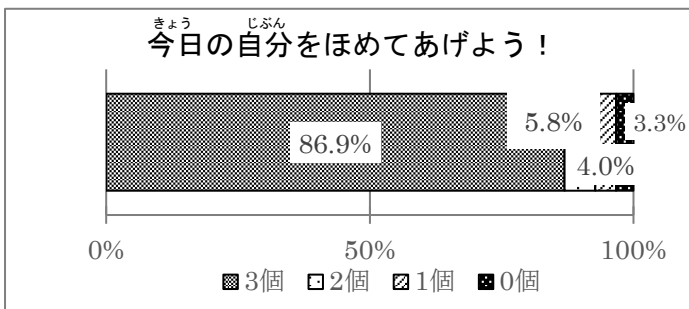
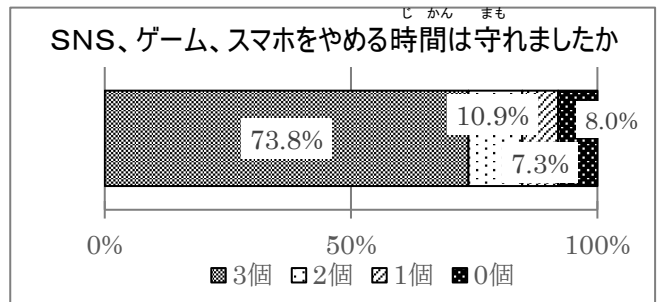
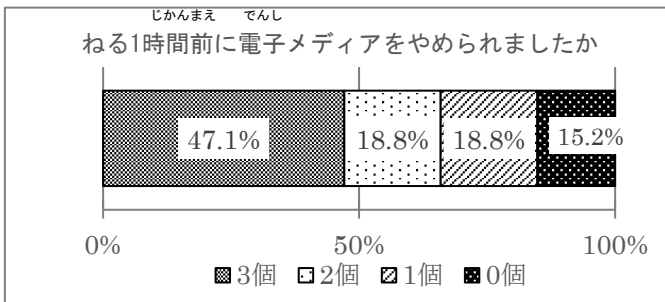
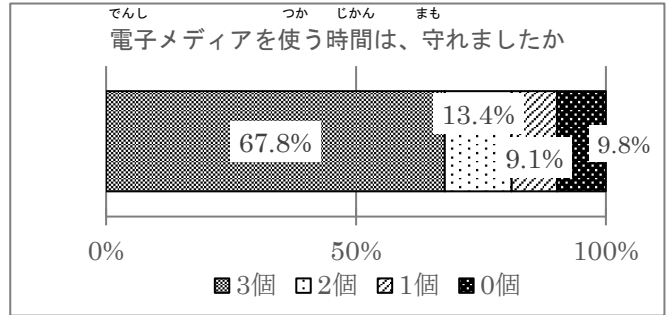
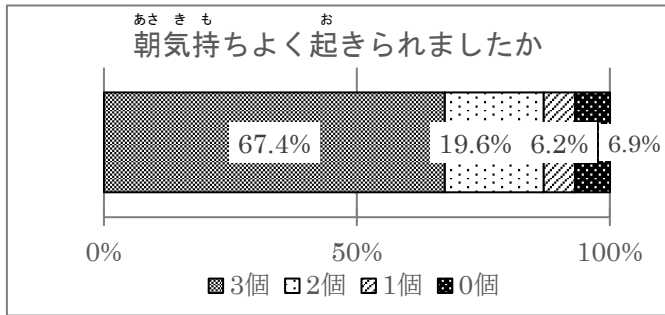
な んでもかんでも投稿しない
SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。

い つも手洗い忘れずに
手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



チャレンジ!アウトメディア!(1回目)の結果を振り返ろう!

夏休み明けに緑丘小、北部小、北中学校の3校合同で「チャレンジ!アウトメディア!」を行いました。3日間、下にある項目について○がついた数をグラフにまとめました。



<よかったところ>

- ・SNS、スマホ、ゲームをやめる時間を守ることができた人が多く、使い過ぎないように気を付けていてよいです。
- ・「今日の自分をほめてあげよう!」で○が3個ついた人が86.9%!素晴らしいです。授業中に手を挙げる事ができた、友達と仲良くできた、など自分が続けられることでよいので、続けられた自分をほめると、自分に自信がついたり、自分を好きになったりすることができます。

<がんばりたいところ>

- ・「ねる1時間前に電子メディアをやめることができましたか」で○が3個ついた人が半数以下でした。電子メディアの画面から発せられるブルーライトを浴び続けると、脳が睡眠モードに入りにくくなり、ぐっすり眠れなくなることがあります。次の日に疲れを残さないためにも、ねる1時間前からやめられるようにしたいです。

冬休み明けにも、チャレンジ!アウトメディア!を行います。生活リズムに気を付けて過ごしましょう。