

ほけんだより

2025年12月

* 東小学校
ほけんしつ



今年もあとわずかとなりました。
この1年、健康に過ごすことができたでしょうか?
もうすぐ冬休み…クリスマス、お正月とついつい
食べ過ぎたり、夜ふかしをしたりして、生活リズムが
くずれやすい時です。そのため風邪やインフルエンザにかかるた
り、お腹をこわしたりしやすい時でもあります。規則正しい生活
を心がけて、心も体も健康に新年を迎えていたいですね。

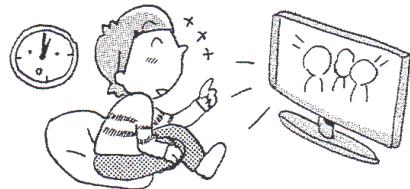
クイズで学ぼう! 冬休みの過ごし方

ここに
○×をつけよう

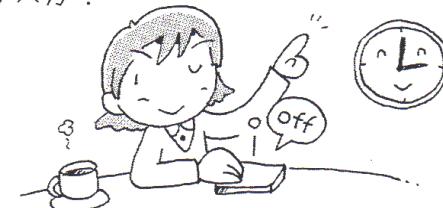
問題	①	②	③	④	⑤
○×					



①冬休みは、おもしろいテレビがいっぱいあるから、ねるのがおそくなつてもしょうがない。次の日おそくまでねてればいい。○か×か?



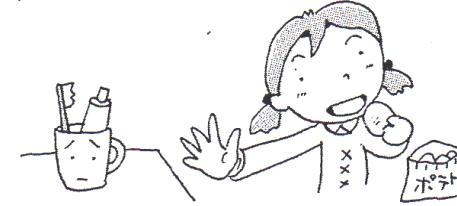
②テレビゲームや携帯ゲームをするときは、休みをとりながらすることと時間を決めてすることが大切。○か×か?



④クリスマスやお正月は特別な日だから、少しくらいならお酒を飲んでもいい。○か×か?



⑤学校に行かないときは、歯みがきをする必要はない。ねる前に1回すればいい。○か×か?



正解: ①: 適度な運動が心身の健康維持に効果的です。②: 1時間以上毎日運動することで、心肺機能が向上します。③: 1時間以上毎日運動することで、筋肉の強化が期待できます。④: 1時間以上毎日運動することで、骨密度が向上します。⑤: 1時間以上毎日運動することで、免疫力が高まります。



冬休みもメディアコントロールにチャレンジしよう

今年の冬休みもメディアコントロールチャレンジカードを配ります。
14日間のうち3日間（曜日は、関係なく）を決め、コースを選んでチャレンジしましょう。スマホやタブレット・ゲームなどのメディア機器とのつき合い方を考え、使いすぎに注意しましょう。メディアコントロールをすることで生活リズムを見直す機会にもしてください。大掃除のお手伝い・整理整頓などやることがいっぱいですね！

提出日は、1月7日（水）です。



こんな生活をしていると、
病気と闘う力が弱まります…

×夜ふかしをする

夜たくさんねることで、病気と闘うための力（免疫力）が高まります。



○早ね早起きをする！

×好きなものばかりを食べる

食事はからだをじょうぶにするための栄養分となります。栄養が足りないと、病気と闘えなくなってしまいます。好き嫌いせず、ごはんを食べ



○好きくらいせず食べる！

×ストレスをためる

イライラがたまつくると、からだの調子も悪くなってしまいます。運動する、好きな音楽を聞く、ゆっくりお風呂に入るなど、自分なりにストレスがたまらない方法を考えましょう。



○解消法をつくる！