



ほげんだより冬休み号

令和6年12月24日(火)
館林市立第四小学校 保健室

ながかった 2学期も終わり、いよいよ明日から冬休みです!クリスマスや年越し、お正月と楽しいイベントがたくさんありますね。この時期は、食べ過ぎたり夜更かしをしてしまったりと生活の乱れに要注意!冬休みを毎日元気に過ごせるように、学校がある日と変わらない生活リズムで過ごすように心がけましょう。3学期、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています!

2学期のほげんしつ

2学期の保健室来室数は…

件

体調不良：件 ケガ：件

そのほか：件 でした。

2学期の保健室は、すり傷での来室が最も多い結果となりました。また、秋から冬への季節の変わり目で体調を崩す人が多かったように思います。3学期も毎日元気に頑張りましょう!

1月の健康診断予定

1月8日(水) 身体測定

*体育着の半袖、短パン

の用意をお願いします



受診のお願い

保護者様

本日受診勧告を配付(一部再配付)させていただきました。大切な体のことですので、是非冬休みを活用して医療機関への受診をお願いします。またお済みの場合は、学校まで提出をお願いします。

ふゆやす
冬休み!

いろいろな「ゆうわく」に要注意!



さけの
お酒を飲んでみる

おいしいものを
食べすぎる

しんやとも
深夜まで友だち
と出かける

れんじつ よふ
連日の夜更かし

ゲームやスマホ
のやり過ぎ



ちようきやす ちゆう せいかつ みだ
長期休み中は生活が乱れがち!
せいかつ せいの りズムを整えて、3学期も元気に
登校してきてくださいね!

お酒はいつでも どこでも「NO」!

冬休みはお酒が身近になる時期。未成年の飲酒は法律で禁止されています。「ちょっとくらい大丈夫だよ」などの誘いには乗らず、きっぱり「NO」が言えるようにしましょう。

どうしてダメなの・・・?

- 大人よりも依存症になりやすい!
- 性ホルモンに悪影響を及ぼす!
- 脳や骨がうまく成長できなくなる!



ゲーム障害に注意!

ゲーム障害とは、ゲームに熱中し、利用時間などを自分でコントロールできなくなり、日常生活に支障がでる病気です。小中学生は特に短期間で重症化しやすく、注意が必要です。

◆ゲーム障害の兆候をチェック

- 使用時間がかかなり長くなった
- 夜中まで続ける 朝、起きられない
- 絶えず気になる 注意すると激しく怒る
- 他のことに興味を示さない
- 使用時間や内容などについて嘘をつく
- 課金が多い

＼目標を決めよう!／

冬休みゲームは1日

_____ 時間にします!

冬休みの生活をふりかえろう!

冬休み中も規則正しい生活を送っていましたか? できたものに○を付けてみましょう!

○の合計

個

<p>毎朝、早く起きた</p> <input type="checkbox"/>	<p>毎朝、歯みがきした</p> <input type="checkbox"/>	<p>三食しっかり食べた</p> <input type="checkbox"/>	<p>天気のよい日は外で体を動かした</p> <input type="checkbox"/>
<p>ゲームやスマホは時間を守ってできた</p> <input type="checkbox"/>	<p>ほぼ毎日うんちが出た</p> <input type="checkbox"/>	<p>毎日、寝る前に歯みがきをした</p> <input type="checkbox"/>	<p>毎日、早くねた</p> <input type="checkbox"/>

☆ ○は何個ついたかな? 8個全てに○が付いたキミは健康マスター!ぜひこの生活を続けていってね!