

ほけんだより 12月

No.10 R4.12.23 三島小学校

◎冬休みの生活習慣

みなさんが楽しみにしている、冬休みがやってきました！さあ、どんな生活をしようかな？規則正しい生活で、すてきな冬休みにしてくださいね。



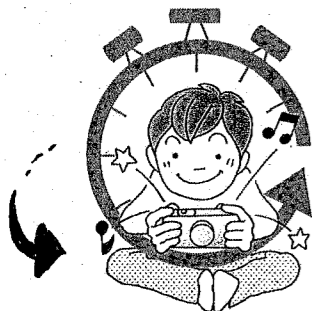
学校はお休み！でも……
いつもの時刻に起きられると、きもちが良いですね☀️



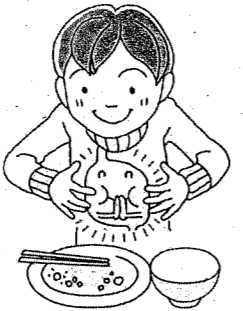
起きたら朝ごはんを食べましょう。少しでもOK！1日のエネルギーになりますよ。



日中のうちに勉強や運動をしておくと良いですね。寒いけど、外で体を動かしてみませんか？



メディアは楽しいけど、使いすぎには気を付けて。ルールを守って使えれば、とってもいいですね！



いつもとちがう年末年始、食べすぎには注意しよう。しっかりかんで、バランスよく食べましょう。



おもしろいテレビ番組があるかもしれないけど、夜ふかしは、ほどほどに。おやすみなさい。

◎メディアとどうお付き合いしようかな？

そもそもメディアってなに？

テレビ、ゲーム、タブレットやスマホなどの電子機器のことです。

メディアって、メリット(いいこと)たくさん！

- 新しい情報を素早く知ることができる。
- はなれていても、友だちとつながることができる。
- 動画やSNSなど、お金を使わなくても楽しいものがたくさんある。

でも、使いすぎると、こんなデメリット(わるいこと)も……

- 視力が悪くなる。
- すいみん不足や運動不足など、生活習慣が乱れる。
- 画面から出ているブルーライトのえいきょうで、ねむれない。
- 頭痛や肩こりなど、体調不良がおこる。

たまにはメディアからはなれて、こんなふうにごくごしてはいかがでしょうか？

- 読書
- 体を動かして遊ぶ
- パズルやトランプ
- 宿題や、興味のある勉強
- 家族や友だちとおしゃべり
- 家のお手伝い
- など……

メディアは、上手に使うととっても便利で楽しいものです。しかし、最近はメディアの使いすぎが問題になることも多くなっています。健康に関するデメリットだけではなく、人間関係のトラブルや課金などのお金の問題が起こることも。今までの長いお休み、時間がたくさんあって、ついついメディアばかりしていたら1日が終わってしまった……なんてことはありませんでしたか？

毎日何気なく長い時間使っているメディアから、1日でも半日でもいいので、はなれて生活をしてみませんか？

自分の時間や友だち・家族との時間を大切にしてみませんか？

この冬休み、みなさんがメディアと上手にお付き合いできることを願っています♪

冬休みの宿題

冬休み生活習慣チャレンジカード

歯みがきカレンダー

1月10日(火)に提出しましょう。元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています☆