



2025年12月22日 生比奈小学校保健室

いよいよ冬休みですね。今年はどんな一年でしたか?いろいろなことにチャレンジしたりがんばったりしたことと思います。今年一年の自分をふり返って、ほめてあげてくださいね。そして、冬休みも体調をくずさずに元気に過ごし、新学期にまた会いましょう!

### 冬休み「健康チェックカード」のお知らせ

保護者の皆様ご協力、よろしくお願ひします。

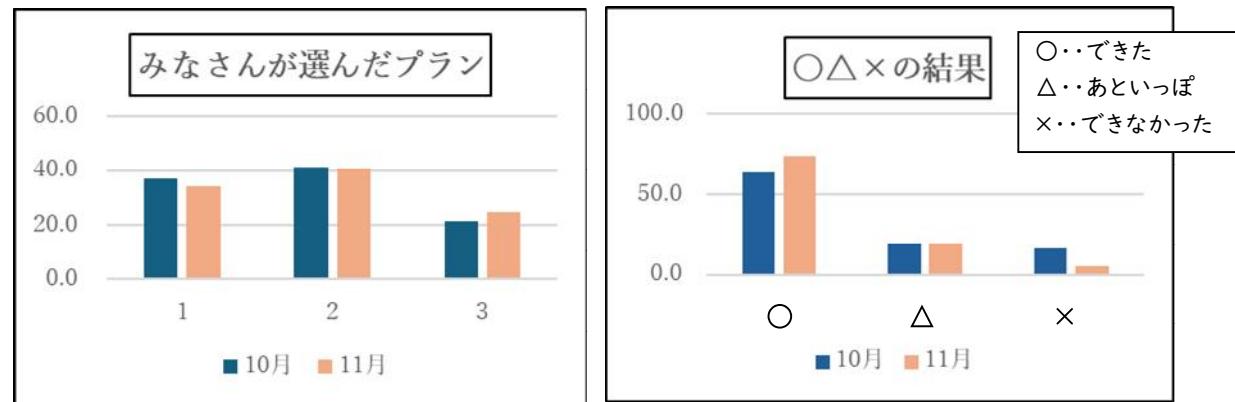


期間: 12月24日(水)~28日(日)までの5日間と  
1月3日(金)~ 7日(火)までの5日間です

冬休みも、「健康チェックカード」にチャレンジしましょう! 今年の冬休みも昨年と同じで、後半のスタートが3日からになります。2026年の新しい年を健康に過ごせるように、きそく正しい生活を新年から始めてみましょう!

- 左上にある「わたしの健康目標」を記入して取り組みましょう。自分が健康に過ごせるための目標を決めることがポイントです。
- 5つのこく目の自分の生活にあてはまるポイントを記入していきます。「健康ポイント」がたくさんまるるようにチャレンジしましょう!
- 「メディア」とは、パソコン・スマホ・タブレット・テレビを使ってゲームをしたり、動画をみたり、SNSをしたりすることです。(家族で見るテレビは入りません)使う時間をおの人と相談してください。自分に取って〇時間以内なら2ポイントつけてもいいなど思う時間を考えて決めて、( )に数字を入れてください。3カ所あります。
- 1月8日の始業式には、学校に「健康チェックカード」を持って来てください。ぜひ、チャレンジして、家の人にも協力をお願いし、健康な自分をめざして取り組みましょう!

### 『10・11月ノーメディアデー』の結果について



みんなが11月に選んだプランは、10月よりもプラン3が3.2%増えました。「メディアは1日1時間まで」というプラン3に変えた人が増えたこともあり、「○できた」人が10.6%も増えて、「×できなかった」人は11%もへりました。ふり返りや感想は、体育保健委員会でまとめて保健室前に掲示をして紹介しています。いろいろな意見があって、他の人の考えを知ることができるのでみなさんも見てくださいね。

12月の結果はまだ全員がそろっていませんが、すてきなふり返りの一部を紹介します! 自分のできそうなプランを選んでがんばっている人が増えてきてうれしいです! 続けていきましょう。

- 家族との会話が増えた
- きつかった(←がんばったしょこ!)
- やっと「できた」になった
- 時間を有効につかえた
- 忘れていてすこし見てしまい反省と後悔

### 1月の保健行事

- 1月13日(火)~15日(木) 身長・体重測定、視力検査  
○1月29日(木) 9時~ 歯科検診 全校児童



11月には、学年ごとに、歯科衛生士さんに来てもらいました。「歯みがき指導」を行いました。みなさん真剣に取り組みましたね。冬休み中も思い出していねいにみがきましょう。休みを利用して、むし歯がある人もない人も定期的に、歯医者さんにみてもらうようにしましょう。