



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^{ことし}はどんな一年^{いちねん}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^{おも}こと^{ことし}と思います。今年一年^{じぶん}の自分^{かえ}をふり返^{かえ}って、ほめてあげてくださいね。そし
て、冬休みも体調^{ふゆやす}をくずさず^{たいちよう}に元気^{げんき}に過^すごし、新学期^{しんがつき}にまた会^あいましょう！

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、よろしくお願いします。

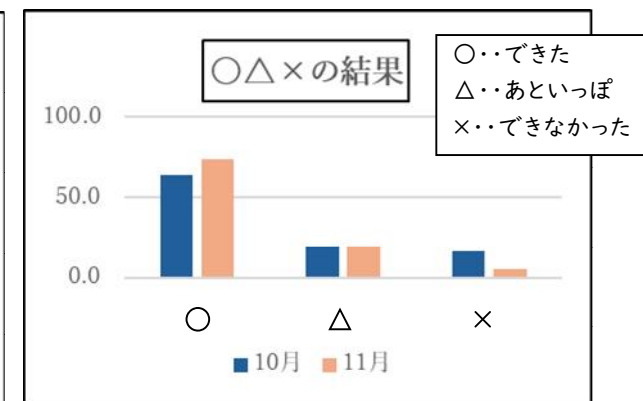
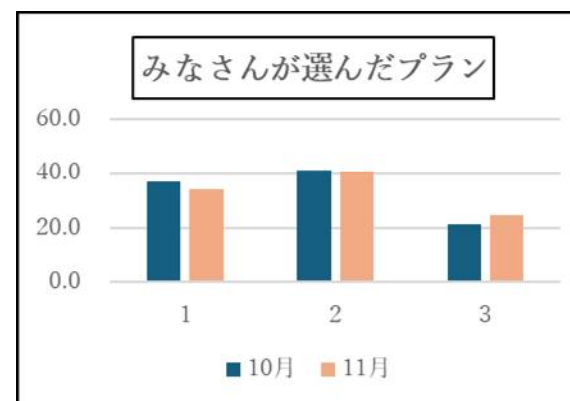


期間^{きかん}：12月24日（水）～28日（日）までの5日間と
1月3日（金）～7日（火）までの5日間です^{いつかかん}

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^{ことし}の冬休みも
昨年^{さくねん}と同じで、後半^{こうはん}のスタートが3日^{みっか}からになります。2026年^{ねん}の新しい年^{あたらし}を
健康^{けんこう}に過^すごせるように、きそく^{ただ}正しい生活^{せいかつ}を新年^{しんねん}から始^{はじ}めてみましょう！

1. 左上^{ひだりうえ}にある「わたしの健康目標^{けんこうもくひよう}」を記入^{きにゆう}して取り組み^{とく}みましょう。自分^{じぶん}が健康^{けんこう}に過^す
ごせるための目標^{もくひよう}を決^きめることがポイントです。
2. 5つのこ^{もく}う目^{じぶん}の自分^{せいかつ}の生活^{きにゆう}にあてはまるポイント^{けんこう}を記入^{きにゆう}していきます。「健康ポイン
ト」がたくさんたまるようにチャレンジしましょう！
3. 「メディア」とは、パソコン・スマホ・タブレット・テレビを使^{つか}ってゲーム^{どうが}をしたり、動画^{どうが}
みたり、SNS^{エスエヌエス}をしたりすることです。（家族^{かぞく}で見るテレビ^みは入りません）使^{つか}う時間^{じかん}を家^{いえ}
の人^{ひと}と相談^{そうだん}してください。自分^{じぶん}に取^とって○時間^{じかん}以内^いなら2ポイント^{じかん}つけてもいいなど
思^{おも}う時間^{じかん}を考^{かんが}えて決^きめて、（ ）に数字^{すうじ}を入^いれてください。3カ所^{さんかしよ}あります。
4. 1月8日^{がつ}の始業式^{しぎようしき}には、学校^{がっこう}に「健康チェックカード」を持^もって来^きてください。
ぜひ、チャレンジして、家^{いえ}の人^{ひと}にも協^{きよう}力^{りよく}をお願^{ねが}いし、健康^{けんこう}な自分^{じぶん}をめざし
て取^とり組み^くみましょう！

『10・11月ノーメディアデー』の結果^{けっか}について



みなさんが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^{かえ}りや感想^{かんそう}は、体育保健委員会^{たいいくほけんいいんかい}でま
とめて保健室前^{ほけんしつまえ}に掲示^{けいじ}をして紹^{しょう}介^{かい}しています。いろいろな意見^{いけん}があっ^あて、他^{ほか}の人^{ひと}の考^{かんが}えを知^し
ることができるのでみなさんも見^みてくださいね。

12月の結果はまだ全員^{ぜんいん}がそろっていませんが
すてきなふり返^{かえ}りの一部^{いちぶ}を紹^{しょう}介^{かい}します！
自分^{じぶん}のできそうなプランを選^{えら}んでがんばっている
人^{ひと}が増^ふえてきてうれしいです！続^{つづ}けていきましょう。

- ・家族との会話が^ふ増えた
- ・きつかった（←がんばったしょうこ！）
- ・やっと「できた」になった
- ・時間^{じかん}を有効^{ゆうこう}につかえた
- ・忘れていてすこし見^みてしま^{はん}い反省^{はんせい}と後悔^{こうかい}

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

「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^{おも}い出^だして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^{ひと}もない人^{ひと}も定期的^{ていきてき}に、歯医^{はい}者^{しゃ}さん^{さん}にみてもら^らうようにしまし^しょう。