

ほけんだより



令和6年 冬休み号
大野北小学校 No.10
うちのひとと
いっしょによみましょう

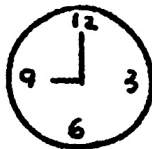
2024年もあと少しでおわりですね。今年はみなさんにとってどんな1年でしたか？冬休みは、クリスマスにおおみそか、お正月と楽しいイベントがたくさんありますね。ついつい食べすぎたり、夜ふかしをしたりなど、生活習慣がくずれやすくなる冬休み。規則正しい生活を心がけ、充実した冬休みにしてください。元気な姿で始業式に会えるのを楽しみにしています！



冬休みはこれをするチャンス！



食生活を見直す



しっかり
すいみんをとる



うんどう
運動する

おいしいものを
食べる機会が多い
冬は、ついつい
食べすぎちゃう
ことも…。

しかし、食べすぎは
肥満や腹痛の原因に
なります。

1日3食バランスの
良い食事をする
ようにしましょう。

夜、ぐっすりと
眠ることは、頭や
心、体の疲れをとる
ために欠かせない
ことです。

冬休みだからと
いって夜ふかしせず、
学校へ行く日と
同じ時間にねる
ようにしましょう。

運動をすると
体力がつき、
かぜに負けない
体をつくることが
できます。

体を動かすと
気持ちもリフレッシュ
できます。

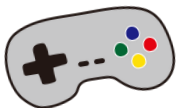
冬の寒さに負けず
体を動かしましょう！



メディアと上手につき合おう！

メディアとは…
ゲームやテレビ、
スマートフォン、
パソコンなどの
電子機器のことを
いいます。

ゲームで長時間遊んだり、スマートフォンを長時間
見たりすると、心や体に様々なえいきょうが出ます。
使っってはいけないわけではありませんが、メディアを
使うときにはおうちの人とルールを決めて、正しく
つき合っていくことが大切です。



メディアを使い続けると…



やめられなくなる
いつもゲームのこと
ばかり考えてしまい、
やめたくてもやめられ
なくなります。



視力が低下する

メディアを近くで見続け
ると、目がかんそうしたり、
痛くなったり、視力が低下
したりすることがあります。



すいみん不足になる

メディアから出る「ブルーラ
イト」と呼ばれる光を
見続けると、ねむりづらく
なってしまいます。

メディアと上手につき合うためには…

①おうちの人と使う
ときのルールを決める
ルールとして決めること

(例)

★遊ぶ時間

(○時まで、○時間だけ)

★遊ぶ場所

(リビングだけ、
家族がいるときだけ)

★ねる時間

(○時にはねる)



②目を休める習慣を
つける

目の健康のためには、
近くを長時間見たら
遠くを見ることが大切
です。ゲームをした
時は少し遠くを見て、
目を休めましょう。



③メディア以外に
楽しめることを見つける

ゲームやテレビに
使っていた時間で、
様々なことをやって
みましょう。メディア
からは得られない、
新しい発見や体験が
できるはずです。