

# ほけんだよい



賀美石小学校 保健室

2025. 12. 23 (火)

おうちの人とよみましょう



## よいお年をお迎えください



今年もあとわずかとなりました。感染症対策をはじめ、学校保健活動へのご協力をありがとうございました。

本日、冬休み前の朝会を終え、明日から15日間の冬休みに入ります。「早寝・早起き・朝ごはん」、「換気・適切なマスク着用」で、冬休み中も元気に過ごしてほしいと思います。

また、加美町内の小中学校では、インフルエンザ(A型 B型どちらも)、百日咳、マイコプラズマ肺炎の発生が依然として認められています。「咳」だけの症状でも、長引く場合には、病院受診をお勧めします。

**冬休みの生活カード**を配布しました。お子さんと一緒に生活習慣をチェックしながら、健康管理と感染症予防対策も引き続き、よろしくお願いいたします。

そして冬休み明けには、元気に会えるのを楽しみにしています！

それでは、よいお年をお迎えください。

### 冬休みの生活カード

- ・毎日の生活についてお子さんとチェックして、冬休み後の登校日に担任まで提出してください。
- ・再度、家庭でのメディアのルール確認もよろしくお願いいたします。

## 第4回メディアコントロールチャレンジへのご協力ありがとうございました

冬休み前、第4回メディアコントロールチャレンジが開催されました。事前には、保健環境委員会の子供たちが考え、作成した「メディアコントロールチャレンジ」についての『紙(タブレット)芝居』を実施し、メディアの良いところ、気を付けなければいけないところ、家族で取り組むことの大切さを伝えました。

賀美石小学校の参加率は、体調不良等で欠席していたお子さんを除いて100%でした!! ご家庭での意識の高さや、ご協力が、今回のチャレンジにもつながっていると感じています。「チャレンジが終わったから、おしまい!」ではなく、冬休み中の「メディアコントロール」にも活かしていただけたらと思います。



感染症にも負けず!みんなで活動することができました 🙌 🙌

協力してがんばりました ✨ ✨



# ご家庭からの振り返りより… 素直な感想！！ありがとうございます！！

最近、ゲームや YouTube ばかりで、「他の事をしなさい。」と言うと、何をして過ごしたらいいか分からないようです。そういうところを工夫してメディアから遠ざけたいです。



メディアの時間もですが、寝る時間も早くしてほしいです…。



ちょうど雪が降ったこともあり、宿題をすませてから雪はきをかねて、雪遊びをしました。外で思い切り遊んだ分、きちんと睡眠もとれました。



いつもなら何気なくタブレットで動画を見てしまうところを、意識して手を伸ばさないように頑張っていました。外で雪遊びも楽しそうでした。



チャレンジ期間以外にも、ダラダラ使用しないよう、親子で意識したいです。



寒くなった外に行くことが少なくなり、工夫が必要ですが、冬でもできる遊びで少しでも減らしていきたいです。



今回も本人なりにガマンしながら他の遊びや宿題など頑張っていました！冬休みはプラスでお手伝いも頑張してほしいですね😊



本人は頑張って取り組んでも、家族みんなの協力がなくては達成は難しいなど改めて思いました。会話はいつもより増えたように感じます。



明日から冬休み。メディアコントロールチャレンジの感想にもあったように、寒さや雪で外での活動が難しいときは、メディア以外の遊びや活動の工夫が必要です。そんなときには、家庭での役割を決めたり、「お手伝い」をさせたりしてみてもいいかもしれません。既に取り組ませているご家庭も、多く見られます！！

箸をそろえる、食器を運ぶ、靴をそろえる、玄関を掃除するなど、お子さんができることに取り組ませ、できたらたくさん褒めていただきたいと思います。

「できたところ」をたくさん見つけて、認めて、良いところをどんどん伸ばしていきましょう！！

私も冬休み、我が子にお手伝いに取り組ませ、「良いところ」を見つけて伸ばしていきたいと思っています。

