

# ほけんだより 12月

令和5年 12月 20日  
吉舎小学校保健室  
No.12

今週に入って雪が降り、厳しい寒さが続いています。雪が積もれば、児童のみなさんにとって楽しい雪遊びの始まり。寒くても、しっかり体を動かすと体も温まりますね。

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のことです。この日に湯船にゆずを浮かべた、ゆず湯に入るとカゼをひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には、血行をよくしたり体を温めたりする効果があります。ぜひゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。



## 生活委員会 さむま げんき からだ 寒さに負けない元気な体をつくろう!

12月12日に、生活委員が考えた全校レクを行いました。寒い冬にしっかりと体を動かして元気な体づくりをしていこうという目的で、Uの字じゃんけんとO×クイズを行いました。限られた時間の中でしたが、全員が、楽しく体を動かしながら過ごすことができたと思います。

### Uの字じゃんけん



生活委員で協力し、準備・進行をがんばりました!

グループに分かれてスタート。ダッシュして出会ったらじゃんけんをして、勝ったり負けたりと長いバトルが続きました。

### O×クイズ



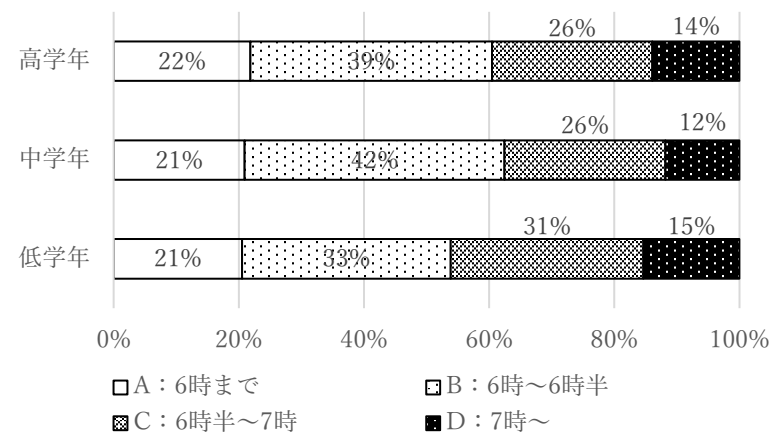
生活委員が考えたO×クイズは、生活や食事、運動にかかわる内容でした。難しい問題もチラホラ…。「O」か「X」か、合っていると思う方へ移動しました。

## 2学期 元気を育てる生活づくりの結果

11月25日～12月1日の1週間、「元気を育てる生活づくり」に取り組みしました。今回は、「メディアコントロール作戦」ということで、各家庭でメディアを使う上でのルールを考えてもらいました。1週間を終えての児童のみなさんの振り返りを見て、メディアの使い方を意識しながら生活することができていたと思いました。これから冬休みに入ります。生活リズムがくずれやすい時期ですが、メディアを使う時間を決めて、上手に利用しましょう。



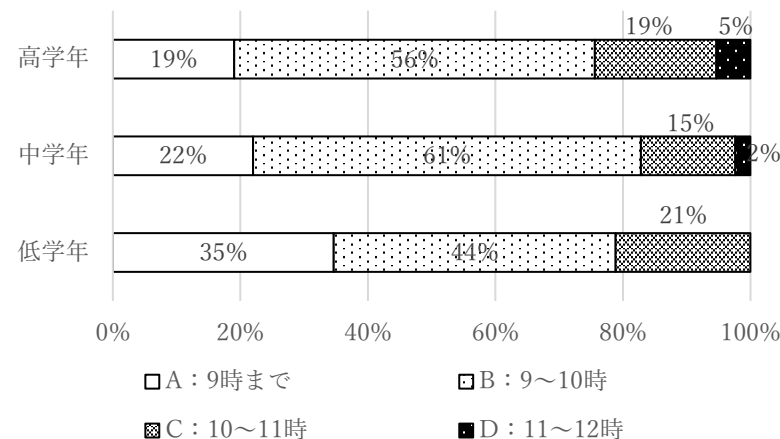
### 何時に起きましたか



今回は、7時以降に起きる児童が多かったです。寒いですが、起きたとき部屋に朝の光を取り入れたり体をのばしたりすると、体が目覚めやすいですよ。

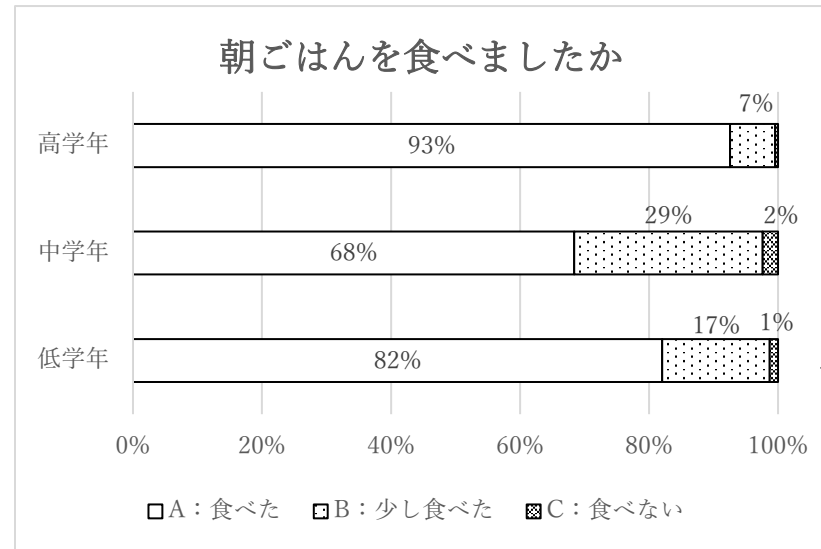


### 何時に寝ましたか

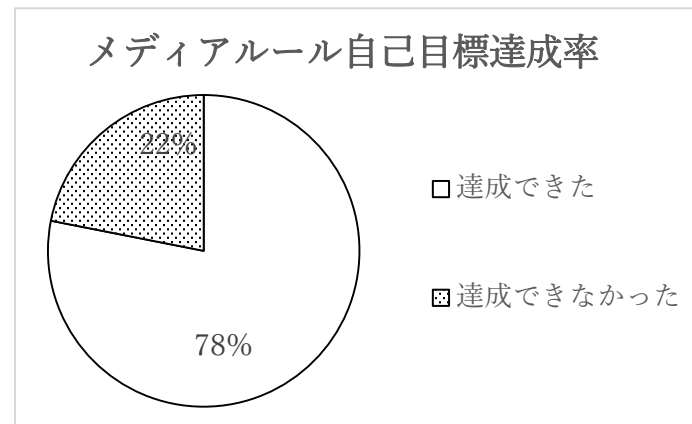


金曜日や休日は、ねる時刻がおそくなる傾向があります。目安として、低学年は9時まで、中学年は9時30分まで、高学年は10時までにはねるようにしましょう。

裏へ続きます→



休日に、朝ごはんを食べない児童が数人いました。朝ごはんを食べないと、生活リズムがくずれやすくなってしまいます。



わが家のメディアルールを意識し、自分の立てた目標を達成できた児童が多かったです。

#### <児童のふり返りより>

- ・1日メディアルールを守れなかったため、次はもっとがんばりたいです。それに、ねる時間や起きる時間は少しおそい日があるのでがんばりたいです。
- ・次は早くねれるように心がけたい。わが家のメディアルールを守れた。
- ・メディアルールが守れたのでよかったです。それから、前より生活がよくなっていたのでうれしかったです。

#### <おうちの方々からのコメントより>

- ・早寝、早起き、朝ごはんはバッチリ！早起きできるから、学校の支度を早くできるようながんばろうね。
- ・テレビ、ゲーム、動画が面白く楽しいのはわかるけれど、声かけをされた時に、すぐにやめて気を付けてほしかったです。
- ・よく食べよく寝て生活習慣がしっかりしているなと思います。メディアルールもがんばって守ってえらい！

## 保護者の皆様

### メディアコントロール取組へのご協力、ありがとうございました

今回初めて、「わが家のメディアルール」を決めて1週間取り組みました。メディアルールにどんなものがあったか、いくつかご紹介します。



#### <使う場所について>

- ・場所を限定（リビング、テレビの部屋、自分の部屋、台所など）
- ・友達の家で遊ぶ時、親に許可を取る。
- ・自分の部屋やねる部屋に持ち込まない。
- ・家の中
- ・家族、大人のいるところ
- ・親のそばで使う。

#### <その他のルール>

- ・木曜日はしない。
- ・アマゾンなどでテレビを見るのは火曜日に2時間のみ
- ・兄弟と時間を分けて使う。
- ・ゲームに集中しすぎない。
- ・30分見たら10分休む。
- ・目を画面からはなす。
- ・近くで見ない。
- ・明るい場所で使う。
- ・やることをやってから使う。
- ・帰ってすぐ宿題をする。
- ・問題集2ページ
- ・宿題や習い事が終わってから。
- ・お手伝いをする。
- ・課金をしない。
- ・親に言ってから使う。
- ・家族以外と連絡を取らない。

#### <使う時間について>

- ・1日30分、1～2、3時間など
- ・夜8時半、9時、9時半まで
- ・ゲームを1時間まで、休みの日だけ
- ・YouTubeとゲームを合わせて1時間
- ・テレビの時間は30分
- ・午後6時30分から7時50分
- ・平日と休日を分ける。  
(平日1時間、休日2～3時間など)
- ・習い事のない日に使う。
- ・ゲーム内に設定する。

#### <メディアコントロールをしてみても>

具体的でわかりやすいルールが多く、児童が守りやすかったように思いました。また、ルールを決める段階で、保護者の方と一緒に考えることができ、一週間意識しながら生活できたと思います。

その他のルールについても、目を大切にするために気をつけることをルールに入れたご家庭もありました。メディアが当たり前にある環境の中で、心身ともに健康な生活ができるよう、今後も取り組んでいきたいと思っています。児童への声かけやコメントの記入など、保護者の皆様にはいろいろとご協力いただきありがとうございました。

