



豊田市立若園小学校
令和8年2月10日
保健室

寒い日が続いていますが、縄跳び記録会に向けて練習の毎日ですね。寒い中準備運動をせず運動を始めると、けがをしやすくなってしまいます。準備運動をしっかりとしましょう。また、インフルエンザが猛威を振るっています。疲れをためないためにも、寒い日などがない日は「9時にねよう」を合言葉に、早めに休むようにしましょう。

けんこう5daysの結果を配付しました

先日は「けんこう5days」へのご協力、ありがとうございました。子どもたちのふりかえりと、おうちの方からのコメントを紹介いたします。



☆ふりかえりで多かったのは・・・

- ・早ね、早起きを意識して生活したこと
- ・自分で起きて朝日を浴びたこと
- ・朝ごはんをしっかり食べようとしたこと
- ・進んでお手伝いしたこと

☆生活リズムを意識して行動できた子

- ・目覚ましをかけて自分で起きたこと
- ・時計を見てねる30分前にゲームをかたづけた
- ☆朝ごはんの工夫をした子
- ・パンだけでなくもう1品食べた
- ・フルーツを食べるようにした

おうちの方からは・・・

☆前回よりも時計を意識できていた

☆成長を感じた

☆何か手伝うことがあるかと聞いてくれてうれしかった

☆「けんこう5days」がない日もつづけてほしい

★休日は生活リズムがみだれやすい

★メディアの時間は今後も工夫が必要

「けんこう5days」は終わりましたが、これからもご家庭で声をかけ合い、毎日元気に学校へ来ててくださいね😊

2月 健康目標

心の健康について考えよう



2月の保健室前掲示板には、ストレス解消法の提案をしています。みなさんがよく知っているあの先生は、どんなことをしてリフレッシュしているのかな？ぜひ見に来てね。

また、うら面に『ゲームのやりすぎを防ぐには』という記事をのせました。ゲームがやめられない原因が、自分が抱えている悩みが原因の場合があります。一人で抱え込まず、自分の周りの信頼できる人や相談機関に相談することも考えてみてくださいね。

ゲームのやり過ぎを防ぐにはどうしたらいいの？

携帯ゲームやテレビゲーム、スマートフォンやパソコンなどのオンラインによるゲームなど、電子メディアによる様々なゲームがありますが、時間を決めて行わずに、長時間遊ぶ習慣が続いていると、生活リズムが乱れて体に悪い影響が出るだけでなく、心にも悪い影響があると言われています。

「悩み」が、ゲームをやめられない原因の場合もあります

勉強についていけないことや、学校での人間関係がうまくいかないことで、ストレス発散のためにゲームがやめられなくなってしまうことがあります。

自分が困っていることを振り返り、おうちの人や、担任の先生、保健室の先生やスクールカウンセラー、友人や相談機関など、自分が相談できる相手を見つけて、困ったときは一人で抱え込まず、悩みを相談してみましょう。



【相談機関】

〇24時間子供SOSダイヤル「子どもSOS ほっとライン24」全国共通ダイヤル
電話 0120-0-78310（フリーダイヤルで、通話料は無料です）

〇被害少年相談電話〔愛知県警察本部〕犯罪被害に関する相談は、

電話 0120-7867-70（月～金 9:00～17:00）

〇教育相談こころの電話〔愛知県教育・スポーツ振興財団〕

友達、勉強、学校、家族のことで困ったときの相談は、

電話 052-261-9671（年末年始を除く毎日10:00～22:00）

ゲームのやり過ぎを防ぐには

- ①一日の中で、ゲームで遊んでいる時間を振り返り、どうしたらゲームで遊んでいる時間を減らせるかを考えてみましょう。
- ②ゲームで遊ぶこと以外で、楽しみが持てる方法を探してみましょう。
- ③おうちの人とゲームの遊び方のルールを決めましょう。



（参考文献：小学保健ニュース 2023年9月18日発行「ほけん通信」少年写真新聞社）

話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？
文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。

