



豊田市立若園小学校
令和8年2月10日
保健室

さむ ひ つづ
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

うんどう うんどう はじ
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、
なら ごと ひ じ
習い事などがない日は「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

せんじつ きょうりょく こ
先日は「けんこう 5 days」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
- ・フルーツを食べる様にした

かた
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 5 days」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

お
「けんこう 5 days」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
がっこう き
に学校へ来てくださいね 😊

がつ けんこうもくひょう
2月 健康目標

こころ けんこう かんが
心の健康について考えよう



がつ ほけんしつまえけいじばん
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
きじ 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
なや げんいん はあい
えている悩みが原因の場合があります。一人で抱え込みず、
じぶん まわ しんらい
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
かんが
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】

○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）

○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）

○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、心をつなごと

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
- 誤解が生まれにくい
- 信頼関係が深まる

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？

文字だけでは伝えることができなかったお互いの「本音」に気づけるかもしれませんよ。