



子どもたちとおうちの方への保健だより

12月 げんきっこすはうっこ

令和7年12月1日
須原小学校 保健室
No.11

～元気・学力アップチャレンジ週間へのご協力 ありがとうございました！～



元気・学力アップチャレンジ週間では、正しい生活習慣を身に付けるために、お子さんと一緒に取り組んでいただき、ありがとうございました。自分で考えためあてを達成できるように、時間を意識して過ごしたり、進んで学習をしたりしている様子が伝わってきました。

引き続き、規則正しい生活習慣のために、家庭でも見守っていただきますよう、よろしくお願いします。

冬休み前に見直そう！

生活習慣とメディアとの付き合い方

冬は、寒くて外に出るのがおっくうになったり、夜にテレビやゲームを長く楽しんでしまったりして、生活のリズムがくずれやすい季節です。夜ふかしや朝寝坊が続くと、体がだるくなったり、気分がすっきりしなかったりすることがあります。元気に冬をすごすためにも、今のうちから早ね・早起き、バランスのよい食事、適度な運動を心がけて、生活習慣を見直してみましょう。

- 毎朝すっきり起きている
- 夜は決められた時刻に寝ている
(低学年9時、中学年9時半、高学年10時まで)
- 朝ごはんを毎日食べている
- 外で30分以上体を動かしている
- ゲーム・動画の時間を守っている



生活習慣が乱れるとどうなる？

- ・集中力が低下する
- ・風邪をひきやすくなる
- ・イライラしやすくなる
- ・体がだるく感じる



「メディア機器」との上手な付き合い方

スマホ・タブレット・ゲームなどは、とても便利なものですが、使い過ぎには注意しましょう！

【こんなことに気をつけよう】

- ・寝る前に使うと、眠りにくくなったり、睡眠の質が悪くなったりします。
- ・30分に1回は、遠くを見たり、目をつぶったりして目を休ませるようにしましょう。
- ・外で体を動かしたり、家族や友達と過ごす時間も大切にしましょう。



生活習慣クイズ

夜10時までに寝ると、 体にどんないいことがある？

- A.目がよくなる
- B.成長ホルモンが出て体が育つ
- C.おなかがすく



お風呂に入ると、 どんなよいことがある？

- A.疲れなくなる
- B.よく眠れるようになる
- C.体が冷える



親子で話そう！

メディアの使い方



今の小学生は、動画視聴・ゲーム・SNSなど、日常的にインターネットにふれる機会が多くなっています。

スマホやタブレットの操作には慣れていても、情報の真偽を見分ける力や、ネット上の人間関係の難しさについては、まだ十分に理解できていないこともあります。

このようなトラブルが起こることがあります…



① ゲーム内課金トラブル

- ・無料で始めたゲームでも、アイテムなどを買うために「課金」が必要になることがあります。
- ・「1回だけ」が積み重なり、気付けば高額になるケースもあります。



② LINE やチャットでの誤解

- ・文字だけのやりとりでは、気持ちがうまく伝わらず、誤解やケンカにつながることがあります。
- ・スタンプだけの返事や「既読スルー」なども、感情のすれ違いが起こりやすいです。



③ 写真・動画の投稿

- ・自分や友だちの顔、学校名が写った写真を SNS に投稿すると、個人が特定される危険があります。
- ・「友だちの写真を勝手にのせた」などのトラブルになることもあります。



④ 間違った情報を信じる

- ・「このサプリを飲むと頭がよくなる！」「〇〇が無料でもらえる！」など、うその広告や情報をうのみにしてしまうことがあります。
- ・「本当か見分ける力」がまだ育っている途中なので、一緒に調べる習慣が大切です。



〇時には
やめようね

家庭でできるメディア対策



使う時間・場所のルールを決める

夜遅くまでの使用や、ひとりで使う時間を減らすことで、生活リズムや安全面を守れます。



スマホは、
リビングで使う



情報の見分け方と一緒に考える

ネットの情報はすべて正しいとは限りません。
調べ方や見極め方を親子で共有しましょう。



困ったときに相談できる環境づくり

子どもが安心して話せるよう、日頃から「話しやすい雰囲気」をつくることが大切です。



困ったことがあったら
すぐに話してね



ネットのマナーやルールを確認する

相手を思いやる気持ちやマナーが必要です。
投稿前の確認も習慣にしましょう。



個人
情報

個人情報は
絶対のせない

本当かどうか
調べてみよう



個人情報の取り扱いを見直す

写真・名前・住所・学校名などがインターネットに出ることで、思わぬトラブルにつながることがあります。

相手がどう思うか
送る前に考えてみよう

親子で話そう！

メディアの使い方



今の小学生は、動画視聴・ゲーム・SNSなど、日常的にインターネットにふれる機会が多くなっています。

スマートフォンやタブレットの操作には慣れていても、情報の真偽を見分ける力や、ネット上の人間関係の難しさについては、まだ十分に理解できていないこともあります。

このようなトラブルが起こることがあります…

① ゲーム内課金トラブル

- 無料で始めたゲームでも、アイテムなどを買うために「課金」が必要になることがあります。
- 「1回だけ」が積み重なり、高額になるケースも…。



② LINE やチャットでの誤解

- 文字だけのやりとりでは、気持ちがうまく伝わらず、誤解やケンカにつながることもあります。
- スタンプだけの返事や「既読スルー」なども、感情のすれ違いが起こりやすいです。



③ 写真・動画の投稿

- 自分や友だちの顔、学校名が写った写真を SNS に投稿すると、個人が特定される危険があります。
- 「友だちの写真を勝手にのせた」などのトラブルになることもあります。



④ 間違った情報を信じる

- 「このサプリを飲むと頭がよくなる！」「〇〇が無料でもらえる！」など、うその広告や情報をうのみにしてしまうことがあります。
- 「本当か見分ける力」がまだ育っている途中なので、一緒に調べる習慣が大切です。



〇時には
やめようね

家庭でできるメディア対策



使う時間・場所のルールを決める

夜遅くまでの使用や、ひとりで使う時間を減らすことで、生活リズムや安全面を守れます。



情報の見分け方と一緒に考える

ネットの情報はすべて正しいとは限りません。
調べ方や見極め方を親子で共有しましょう。



本当かどうか
調べてみよう



困ったことがあつたら
すぐに話してね

ネットのマナーやルールを確認する

相手を思いやる気持ちやマナーが必要です。
投稿前の確認も習慣にしましょう。



個人情報の取り扱いを見直す

写真・名前・住所・学校名などがインターネットに
出ることで、思わぬトラブルにつながることがあります。