



子どもたちとおうちの方への保健だより

# 12月 げんきっこすはらっこ

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ていたり、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・早おき、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！

### 【こんなことに気を付けよう】

- ・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



成長ホルモンの分泌は、夜10時～深夜2時頃にたくさん出ます。早寝をすると、体が伸びたり、けいれんの回数も少なくなります。

お風呂に入ると、  
どんなよいことがある？

- A.眠れなくなる
- B.よく眠れるようになる
- C.体が冷える



よく眠れるようになる。お風呂に入ると、体が温まり、リラックスします。



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場合があります。
- ・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。



## 家庭でできるメディア対策

〇時にはやめようね

#### ✓ 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。



#### ✓ 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」をつくるのが大切です。



スマホは、リビングで使う

#### ✓ 情報の見分け方を一緒に考える

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。



困ったことがあったらすぐに話してね



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場合があります。

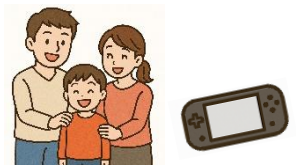


#### ✓ ネットのマナーやルールを確認する

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。

相手がどう思うか送る前に考えてみよう





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、アイテムなどをかうために「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。



## 家庭でできるメディア対策

〇時には  
やめようね



#### ✓ 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。

#### ✓ 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」をつくるのが大切です。

#### ✓ 情報の見分け方を一緒に考える

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。



困ったことがあったら  
すぐに話してね



個人情報は  
絶対のせない

本当かどうか  
調べてみよう



#### ✓ 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。



相手はどう思うか  
送る前に考えてみよう

#### ✓ 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可能性があります。