

# ほけんだより



2025年12月24日  
横須賀市立大塚台小学校  
保健室 No.10-1

## ふゆやすみ



12月26日から1月6日まで、12日間の冬休みが始まります。家で過ごす日が続きますが、生活リズムが大きくずれないように気をつけて過ごしましょう。また、インフルエンザや胃腸炎、新型コロナウイルス感染症などにも気をつけましょう。

学校で、トイレから出てきた児童に「手を洗った？」と聞くと「あ…」と言って、手を洗いにいく場面が何度かありました。トイレのあとの手洗いの習慣は、病気の予防のためにも必ず身につけてほしい習慣です。石けんを使っての手洗いを心がけましょう。元気で新年を迎えてください。

## 冬休み こんな生活、イエローカード！

### 夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大切です。

### 食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食の零食菓子にも注意。

### 運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

### スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。

## 冬休みは、お手伝いや冬の遊びでビジョントレーニングをしよう！

- ① 大そうじや自分ができるお手伝いを家の人と話し合っ て やりましょう。
- ② トランプやカルタ、こま回しやけん玉などのあそびを家の人と やってみましょう。
- ③ 「大塚台小学校 お茶の間コミュニケーションすごろく（お茶コミすごろく）」をつくりました。（うらめん）。さいころとコマ（やる人の目印）を用意してやってみましょう。

\*お手伝いや手と目を使う遊びは、体の動きをととのえる「運動協調」を発達させてくれます。デジタルのゲーム遊びや動画を見ることからはなれ、楽しくとりくみましょう！

\*「お茶の間」とは今でいう「家のリビング」です。家族が集まる家の場所をむかしは「お茶の間」といいました。みんなで集まって、楽しくコミュニケーションしましょう。



