



# ほけんぞより



令和4年 12月23日  
仙台市立遠見塚小学校

## 12月の保健目標

からだ 体をきたえかぜの予防に努めよう

【児童のみなさんへ】

# 冬休みもけんこうに過ごそう！

**ふ**きそくな  
生活リズムに  
ならないように！



**ゆ**だんせず  
お休み中も  
かぜ予防を

**や**りすぎ、  
見すぎに注意！  
ゲームやテレビ



**す**ききらい  
なくして栄養  
バランスよく

**み**がこう！  
歯1本1本を  
ていねいに



## 冬休みの宿題です！

「すすくシート」で12月26日  
～1月8日の生活の状況を記録し  
ましょう。

大みそかなどでいつもより遅く寝たり、  
親せきと集まってゲームを楽しんだり  
することもあつちあります。  
みんなの「リアル」な生活を知りたいので、  
ぜひ正直に書いてほしいな  
と思ひます。

反省や感想を書いて、おうちの人に  
コメントをもらひましょう。

学校に持ってくる日：1月10日(火)



## くつ・服・マスクのサイズ合っていますか？

きつくてかかとをふんでいる上ぐつや、小さいけどなんとか着ている体育着、縮んで小さくなつた布マスクなどそのままにいませんか？

おうちの方は、みんなが上ぐつをはいている姿や体育着を着ている姿をなかなか見る機会がありません。サイズの合わないものがあつたら「もう小さくてはけないよ」とみんなからおうちのひとに伝えてくださいな。

## すくすくシート記入のご協力をお願いします

子どもたちに冬休みの宿題として「すくすくシート」を渡しました。生活の目標を決め、毎日の生活リズム等について記入をします。最終日を終わりましたら、一緒に冬休みの生活を振り返り、コメントをご記入ください。

コメントは、お子さんへ向けたものや、生活リズムについての悩み、工夫している点など日頃感じていることを記入していただくと今後の指導に活かすことができます。  
ご協力をお願いします。

私自身も親として、早く寝させることやテレビ等とのつきあい方の難しさは日々実感しています。ぜひ、保護者の皆様の思いをお聞かせください。よろしくお願いします。

## 家庭でのメディアとのつきあい方

あるのが当たり前な時代だからこそ、どう付き合うかが大切になってきます。こどもたちのメディア使用環境について、学校と家庭が協力して考えていければと思います。参考になる資料です。どうぞご覧ください。

↑内閣府 ネット・スマホのある時代の子育て  
保護者が正しく知っておきたい4つの大切なポイント

↑QRコードで  
すぐ読めます!

## 学校での怪我で受診した方、書類お手元にごいませんか?

お子さんが学校で怪我をして受診することになった場合「スポーツ振興センター」の書類をお渡ししています。(加入者のみ)

「出すのが遅くなってしまったから」と学校に提出していないものがあれば、まだ申請可能ですので、必要事項を記入してご提出ください。



文春新書 1331

### スマホ危機 親子の克服術

石川結貴

## スマホの罠から 子どもを救う

SNSトラブル ゲーム依存  
LINEいじめ 不適切動画

親が知らない驚くべき実態

子どもの生きづらさと親の不安を克服する実践的スマホ教育

## 書籍のご紹介

「スマホ危機 親子の克服術」  
石川結貴 著 文春新書

「SNSには疎いから・・・」「子どもの流行にはついていけない・・・」などと言ってはられないなと感じる一冊です。