

みんなの ほけんしつ



恵庭市立柏小学校
令和7年12月 4日(木)
NO.21 (あっという間に師走)



担当：服部(はっとり)

みなさん、こんにちは。

校内では11月中にインフルエンザが流行してしまい…ほけんだよりも出せないまま時間が過ぎてしまいました。きっと12月中も感染症にかかってしまう児童(ご家族のみなさまもふくめて)が出てしまうと思いますが、毎日のすいみん、食事などしっかりと生活リズムを整えて、体調かんりをしていきましょう。



も気をつけます！



12月7日(日)の夜から柏っ子ウィーク

夜10時までに寝る・朝7時までに起きる

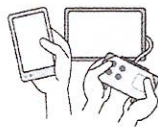
「せんせ〜い、どうしたらいいんでしょう!？」と、こまっているお家の人がふえています。

たとえば、

「ずっとスマホばかりさわっていて心配」

「ゲームをやめるタイミングがむずかしいみたい」

「『そろそろ寝よう』と言ってもなかなか寝てくれません」



気になりますよね…うん、うん



高学年になると「自分のことは自分でできる!」という気持ちが出てきます。だから、お家の人に言われても素直になれないときがあるのは、『成長』しているあかしです。でも実は、生活リズムは「自分で決める力」と大きくつながっています。

柏っ子ウィークで

ちゃんとできるところを

お家の人にみせられる

チャンスです!

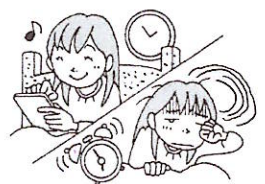


お家の方は、みなさんが元気にいられるように、声をかけてくれています。それは、みなさんのことを大切に思っているからです。ところでこんなことはないかな?

★スマホの使いすぎ、見すぎだなあ〜

★ゲームをやりすぎてるなあ〜

★朝、すっきり起きられないなあ〜 など



生活リズムがぐずれてくるサインかも!

【計画を立てよう】 学校が終わってから夜10時までの時間をどのようにすごしますか?

ひる3時 4時 5時 6時 7時 8時 9時 よる10時

(たとえば) 宿いやる〜	動画みて〜	マンガよんで〜	タジはん食べて〜	ゲームやって〜	ふろに入て〜	ハダキして〜
--------------	-------	---------	----------	---------	--------	--------