



令和7年12月  
矢島小学校保健室  
No.12

待ちに待った冬休みが始まります。ご家庭で楽しい予定を立てられていることと思います。冬休みを元気に楽しく過ごせるように、また、冬休み明けも元気に登校することができるように体調管理に気をつけながらお過ごしください。

## 冬休み明けの予定

- ・16日(金) 身体測定 ※**体育着**忘れずに！
- ・28日(水) 薬物乱用防止教室(5・6年生)



あ い こ と ば  
**合言葉に、**  
げん き す  
**元気に過ごそう！**



ふ フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう



ゆ ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう



や やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて



す すいみん時間はたっぷり取ろう



み みんなで笑って、よいお年を



## スマホ・タブレットは20時まで！

由利本荘市のメディアの使用時間は20時までと決められています。冬休み中もだらだらとメディアを使用するのではなく、メリハリをつけた生活を送ることができるように、お子さんと一緒に生活リズムを工夫してください。

## なぜ冬は眠たくないやすいの？

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えていませんか。実はこれは気のせいではありません。

冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなること、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足しています。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなります。

.... 冬もしっかり寝るコツ ....  
朝に日の光を浴びる  
休日でも同じ時間に起きる  
日中に体を動かす

睡眠を味方につけて、  
冬でも元気に過ごしましょう！



## その言葉大丈夫かな・・・？

相手を傷つけてしまう「ちくちく言葉」になっていませんか。冬休みの期間中、「ふわふわ言葉」を使って会話をする練習をお子さんと一緒にご家庭でもぜひしてみてください。

そのひと言、  
千々に刺さって  
いませんか？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい！

なんでできないの？

やめて！

どいて

こうしてくれると  
うれしいな

ちょっと  
通してくれる？

どうしたら  
できるかな？

小さい声に  
してほしいな



いかに上手に言葉を使えるかが、コミュニケーションの鍵を握る。

いかに上手に言葉を使えるかが、コミュニケーションの鍵を握る。いかに上手に言葉を使えるかが、コミュニケーションの鍵を握る。

とも  
友だちを  
大切に



とも  
友だちにこんなことをしていませんか？

- ☒ 自分の考えを押しつける
- ☒ がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても  
心は傷ついているかもしれません。

とも  
友だちを大切に  
するヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

## ～受診のおねがい～

健康診断の結果、受診が必要と判断されたお子さんでまだ受診していないお子さんに再度通知をお渡しします。今回は、**要精検**のお子さんのみにお渡ししています。冬休み中に受診してくださるようお願いいたします。受診の結果を学校に持ってくるのを忘れないようお願いいたします。

