

# ほけんだより 12月



2025年(令和7年)  
福山市立春日小学校 保健室

おうちの方からの、あたたかいメッセージ。

- ・時間を守ってえらかったね。これからも時間を守ろうね。
- ・毎日お手伝いをしてくれて、とても助かりました。
- ・自分で忘れずタイマーをかけていて、えらかった。
- ・自分で決めたルールを守れたのは、よかったです。

次はメディアの時間を少なくしよう！

- ・会話が増えて、良かったです。
- ・メディア以外のしゆみが見つかるといいね。
- ・よくがんばったね！

11月のメディアコントロール週間に参加した人は、278人。1学期よりたくさん的人がチャレンジしていました。これは、自分のメディアの使い方について「これでいいのかな？」と考え、一歩ふみ出した人が増えたことの表れであり、そして意識的に一緒に取り組んでくださっているご家庭が増えている、という大変うれしい成果です。チャレンジした皆さんに、心から拍手を送ります！

## チャレンジした人が決めていたルール

- ・家ぞくに「おわり」と言わされたら、すぐにメディアを使うのをやめる。
- ・ゲームをする前に、食器をかたづける。
- ・だらだらメディアを見ない。時計を見て動く。
- ・メディアを使うのは、平日2時間、休日3時間。

## 空いた時間でチャレンジしたこと

- ・漢字の練習をする。
- ・野球の練習をする。
- ・読書をする。
- ・九九の練習をする。
- ・外で遊ぶ。
- ・絶対にみそ汁を作る。

## 冬の感染症予防クイズ

感染症が流行する季節です。

いつもより体がだるい、鼻水やせきがひどいなど、気になることがあれば、学校に行く前に検温しましょう。

また、マスクの着用、手洗いをして自分の健康を守りましょう。

### Q1

感染症を予防するために大切なことは？ 次の中から選んでね。（答えは1つとは限りません）

- ①こまめに手洗いをする



- ②部屋の空気を入れかえる



- ③感染症が流行っているときは、マスクをつける



### A1

### 全部

①～③のほか、規則正しい生活をする、ぐっすり眠る、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

### Q2

マスクをしていないとき、くしゃみが出そうになったら、どうする？

- ①ハンカチか  
うわぎ  
上着のそでで  
口をおおう



- ②そのまま、  
くしゃみをする



- ③友だちに  
ハンカチを  
借りる



### A2

① ただし正しい「咳エチケット」の方法を覚えておきましょう。