



忙しかった長い2学期が終わり、いよいよ皆さんが楽しみにしている冬休みですね👍2025年はどんな年でしたか？きっとたくさんの思い出が出来たと思います。冬休みに入ると、年末年始を迎え、あわただしい時期になります。イベントも多く、つい夜更かししてしまうこともあるかもしれません。そんな時は、翌朝眠くても、いつも起きる時間には起きて、しっかり顔を洗ってみてください。また、日頃できない掃除や家のお手伝いなど、家族の一員として自分がやれることを頑張ってみましょう。掃除は不思議と、すがすがしい気持ちにさせてくれます。寒さも一段と厳しく、感染症がさらに流行する時期です。特に3年生は高校進学に向けてもうひと頑張りです。生活リズムを崩さず、体調を整えながら、時間を有効に過ごしましょうね。みなさん良い年をおむかえください。3学期、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています🐻🍎

冬休み中に気を付けてほしい4つのこと

①病気



冬は乾燥するため、ウイルス達の活動が活発になります。「ワクチンを打ったから大丈夫」と安心するのではなく、引き続き感染対策を行いましょう。

②ケガ



冬になると地面やコンクリートが凍り、転倒や大きな事故に繋がることがとても多いです。また、自分でも気を付けていても、近くを通った車やバイクなどが転倒やスリップする危険性もあります。交通マナーをきちんと守り、ケガの防止に努めましょう。

③生活習慣



長期休暇に入ると、どうしても生活習慣が乱れてしまいがちです。遅くまで起きていたり、暮れからお正月には美味しい料理がたくさんあったり。気持ちは分かりますが、乱れた生活を続けると、成長に合わない体重増加に加え、心と体の健康も悪くなります。就寝時間を守り、元気に朝を迎え、健康バランスを整える生活を送りましょうね。

④メディアやSNS



皆さんのスマホやゲーム利用による家庭での約束やルールは、きちんと守られているでしょうか？長期休みに入ると心配なのが“メディアの利用”についてです。冬休みだからと長時間利用すると、不規則な生活習慣になるだけでなく、依存度も高まってしまいます。自分で考え、メディアとの適切な距離を保っていきましょう。

「スマホ依存」に気を付けよう

スマホやタブレット、使いすぎではいませんか？楽しくて、つい時間を忘れてしまって、気が付いたら夜中！！
そんなことはありませんか？冬休みは布団でぬくぬくスマホと友だち…危険です！！

「終わりにしたいのにやめられない…」…これは依存のはじまりです。

あなたの『スマホ依存』をチェックしてみましょう。(まだ持っていない人は、これからスマホを持つときに、チェック項目のようにならないように覚えておこう！)

<input type="checkbox"/> 寝る時いつもスマホを枕元に置いてある。 	<input type="checkbox"/> 食事中もスマホを見ている。 	<input type="checkbox"/> トイレやお風呂に行く時もスマホを持って行く。 	<input type="checkbox"/> スマホが近くになると、とても不安になる。 	<input type="checkbox"/> もしSNSがなくなったら、友達がいなくなると思う。 
<input type="checkbox"/> スマホを使ってSNSを毎日必ずチェックしている。 	<input type="checkbox"/> スマホをにぎったまま寝てしまうことがある。 	 当てはまる数はいくつありましたか？		
<input type="checkbox"/> 友達と話しているときもスマホを見ている。 	<input type="checkbox"/> 近くにいる人のスマホの着信音が自分だと思ってしまう。 	<div>■1～2個⇒スマホ依存予備軍 画面の世界だけでなく、日常の周りの人とのコミュニケーションを大切にしましょう。 </div> <div>■3～4個⇒スマホ依存レベル：軽 スマホに夢中になっている間に、友達や家族の心とすれ違ってしまいかもかもしれません。 </div> <div>■5～7個⇒スマホ依存レベル：中 自分では気づかないうちに依存してしまっています。視力の低下や肩、首の痛みなど不調が起きてきます。</div> <div>■8個以上⇒スマホ依存症です 「スマホがないと生きていけない」そんな感覚になっていませんか？一人ではやめられないときは、専門機関に相談が必要です。</div>		

今年のふりかえり

今年1年、元気に過ごせましたか？次の項目をチェックしてみましょう。

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 早寝早起きを心がけている | <input type="checkbox"/> 自分なりのリラックス法がある |
| <input type="checkbox"/> 朝ご飯を食べている | <input type="checkbox"/> 規則正しい生活をしている |
| <input type="checkbox"/> 夜はぐっすり眠れている | <input type="checkbox"/> 調子の悪い時は早めに休むようにしている |
| <input type="checkbox"/> 適度に運動をしている | <input type="checkbox"/> 歯や口の健康で気になることはない(治療を済ませた) |

☑の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、みなさんの心と体が健康でありますように😊

- ・1学期の健康診断後、受診勧告通知を受け取った人で**未受診の人は、冬休み中に受診をして治療**をするようにしてください。
- ・冬休み中、感染症に罹患した場合、出席停止の療養期間に従い、部活動参加の判断をしてください。
また、出席停止の療養期間が3学期始業式以降に被っている場合、登校再開時に**出席停止の証明書が必要**になります。学校 HP からダウンロードもしくは学校で受け取るようにしてください。