



第四小学校 保健室

令和7年12月25日

NO.10



冬休みがはじまります

冬休みも規則正しい生活をしましょう。

早ね



早おき



朝ごはん



おうちの方へ

1 冬休みスッキリ大作戦 あかしゃノート P29

- 冬休み最後の5日間、1/7(水)～1/13(火)チェックします。

自分でおきるじこく、ねるじこく、健康のめあてをきめます。

おきるじこくのめやす	・・・	6時30分
ねるじこくのめやす	・・・	1・2年 9じ
		3・4年 9時30分
		5・6年 10時



- 冬休み中、お子さんがきそく正しい生活を送れますよう、声かけをよろしくお願いします。

2 家庭生活の記録 あかしゃノート P30 保護者記入

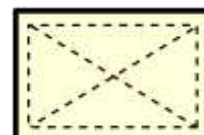
- 冬休み中のすごし方をふりかえり、お子さんと相談してご記入ください。

3 冬休みの健康調査 あかしゃノート P31 保護者記入

- 冬休み中のけが、病気についてお知らせください。

4 ぞうきんの寄付のお願い 2枚

- 冬休み明け、ぞうきん一人2枚の寄付をよろしくお願いします。
- ぞうきんは全校でそうじの時に使いますので、名前は書かないでください。
- 子どもの手でしぼれるくらいの大きさ、タオル地のぞうきんが適しています。



令和7年度 学校保健委員会 を開催しました

令和7年12月16日(火)

対象 4～6年、保護者、学校保健委員

「インターネットの健全利用について」

北教育事務所山本出張所

社会教育主事 青山 功基 氏



内容を一部ご紹介します。

9～13才は体、心、脳の成長が大きい
ゴールデンエイジ

大切なことは **すいみん**

ゲームやインターネットをやりすぎると
のうがこうふんしてねむれない。深い
ねむりにならない

すいみんのやくわり

頭を休ませる

きおくの整理・定着

体を休ませる

つかれをとる

体を成長させる

心をおちつかせる

けがをなおす



ネットトラブルに気をつけよう

オンラインゲームで同じチ
ームでボイスチャット
「下手くそ」「ばか」「消えろ」
「金よこせ」と言ったら、
友だちが退出していった。

相手の人のことを考えて
話そう

父の古いスマホを使ってゲ
ームをした。1ヶ月後、父に
200万円の請求がきた。
子どもがゲームで課金をし
ていた。



カードはいくら使ったかわ
かりにくい

SNS に家でとった写真を
とうこうした。道で誰かに
つけられている感じがす
る。写真に壁に貼ってある
賞状が写っていた。学校
名、名前を知られた。
SNS に個人情報をのせな
いように注意

インターネット 安全に楽しく使うために

ゲームやインターネットを長時間
使わないために

やくそくをつくる

例 ・1日()分まで

- ・()分使ったら()分休む
- ・ねる前()時間は使わない
- ・ふとんには持ち込まない。

ねる時間は確保する
自分の心と体を大切にする

個人情報を守る

- ・個人情報は絶対にひみつ
- ・家族や友だち、学校の情報も
- ・写真
- ・知らない人からのメッセージや
ウェブサイトのリンクに反応し
ない。

困ったときは、保護者に相談す
る

SNS やゲームなど、
インターネットの向
こう側にも相手がい
る。

インターネットの使
い方を学んでいこう

アカウント
パスワード
アップデート
SNS...

ゲームには対象年齢がある A B C D Z 小学生はAB まで。Z は暴力的、犯罪に関わる